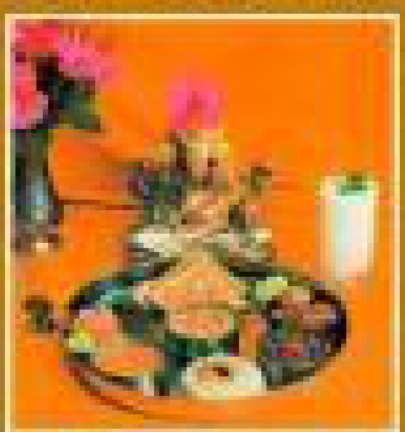
АЮРВЕДА

Уша и Басант Лад



АЮРВЕДИЧЕСКАЯ КУЛИНАРИЯ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Правильно подобранная пища способствует излечению болезней и укрепляет здоровье, с другой стороны неправильное питание является одной из основных причин развития болезней. Прочитав книгу, вы познакомитесь с аюрведическим подходом к питанию. Это поможет вам научиться определять качества пищи и выбирать те продукты и блюда, которые соответствуют вашей конституции и текущему состоянию. Рецепты из индийской кухни внесут разнообразие в ваш рацион.

•

Васант Лад, Уша Лад – Аюрведическая кулинария

Правильно подобранная пища способствует излечению болезней и

укрепляет здоровье, с другой стороны неправильное питание является

одной из основных причин развития болезней. Прочитав книгу, вы

познакомитесь с аюрведическим подходом к питанию. Это поможет вам

научиться определять качества пищи и выбирать те продукты и блюда,

которые соответствуют вашей конституции и текущему состоянию.

Рецепты из индийской кухни внесут разнообразие в ваш рацион.

Молитва перед едой

Annam Brahma Raso Visnu,

Pakto Devo Maheshvarah,

Evam Jnatva Tu Yo Bhunkte,

Anna Dosho Na Lipyate.

Созидает Брахма, питает Вишну, Преобразует Шива,

Помнящий это не загрязняется пищей.

Васант Лад - Диагностика по пульсу

Васант Лад - Домашние средства Аюрведы

Васант Лад – Аюрведа для начинающих

Васант Лад, Давид Фроули - Йога растений. Руководство Аюрведы

по траволечению

Васант Лад, Давид Фроули - Травы и специи

http://e-puzzle.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 2

Предисловие автора 3

Введение в аюрведическую кулинарию 4

ГЛАВА 1. ВАША КОНСТИТУЦИЯ 4

Элементы

ГЛАВА

3.

ВКУС

И

Три доши — вата, питта и капха

ПИЩЕВАРЕНИЕ 10

Пракрити и викрити

Свойства пищи

Определение вашего типа

Концепции расы, вирьи, випака

конституции

и прабхавы Вкус (раса)
ГЛАВА
2.

ФАКТОРЫ,
Воздействие вкуса (вирья)
ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ 8
Випак(
эффект
после
Доши
переваривания)
Вредные привычки в питании
Прабхава (особый эффект, не
Время суток и время года
поддающийся объяснению) Агни,
Физическая активность Ритм
пищеварительный огонь Процесс
жизни Отношения и эмоции
пищеварения
Медитация и благополучие
ГЛАВА 4. КОМБИНИРОВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ 15 ГЛАВА 5.
ОБУСТРОЙСТВО КУХНИ И КЛАДОВОЙ 17 ГЛАВА 6. СОСТАВЛЕНИЕ
МЕНЮ 18
ГЛАВА 7. РЕЦЕПТЫ 20
СУПЫ 20
Суп из кокама Суп из кукурузы
Рис со специями и баклажанами
Суп из маша
Рис
со
специями
и
Суп из лущеного маша (мунг
зеленымгорошком
дала)
Рис со специями и овощами
Овощной суп Томатный суп Суп
Рис со специями и картофелем
из шпината Суп из тур дала №1
Поха
Суп из тур дала №2 Варан пхала

Поха с картофелем Мурмура
Суп из красной чечевицы Суп из
чивда (закуска)
ураддала
Кари из пахты
КИЧАРИ 25
«Не совсем простой» тофу
Кичари из лущеного маша (вата)
Тофу с овощами
Кичари из лущеного маша
Каша из манной крупы
(питта)
Упма
Кичари из лущеного маша
ОВОЩИ 31
(капха)
Рагу из болгарского перца Рагу
Кичари из лущеного маша (три
из белокочанной капусты Рагу из
доши)
карелы (горькой дыни)
Кичари из тапиоки (сабудана)
Рагу из карелы Рагу из моркови
БЛЮДА ИЗ РИСА И ДРУГИЕ 26
Рагу из баклажанов Рагу из
«Простой рис»
зеленой фасоли Рагу из овощной
Жареный рис
смеси Рагу из окры (бамии)
Рис с шафраном
Рагу из тертого картофеля Рагу
http://e-puzzle.ru
из картофеля рецепт № 1 Рагу из
ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ 45
картофеля рецепт №2 Рагу из
Чапати Простые пури Пури со
картофеля рецепт №3 Рагу из
специями
цветной капусты и картофеля
СЛАДОСТИ 46
Рагу из шпината Рагу из кабачка
Кхир из миндаля Кхир из манки
Рагу из белого редиса Бхаджи из
Кхир из моркови Кхир из

бобов черноглазки Бхаджи из
кукурузы Кхир из фиников Кхир
зеленого горошка Бхаджи из
из мака Кхир из риса
фасоли Бхаджи из лимской
Кхир из жареной вермишели
фасоли Бхаджи из лущеного
Кхир из батата Кхир из тапиоки
маша и овощей Спаржа со
Квадраты из манной крупы
специями
Фаршированная
Морковная халва Шанкар пали
карела Фаршированные желтые
Шира
перцы Фаршированная окра
Шрикханда
Фаршированные
помидоры
НАПИТКИ 50
Картофельная вада *Самосы*
Пачакласси Ласси со специями
Пакора из свежей кинзы Пакора
Сладкое ласси
с луком Пакора со шпинатом
Сидха дугдам (молочные
Пакора с овощами
напитки
с
лечебными
РАЙТЫ 41
свойствами).
Райта со свеклой Райта с
Чай для завтрака
морковью
Чай для обеда
Райта с огурцами Райта со
Чай для ужина
шпинатом Райта с помидорами
Чай со специями
ПИКУЛИ И ЧА ТНИ 43
Чай с мятой
Пикули из моркови Пикули из
Чай для людей с вата-

куркумы Пикули из зеленых
конституцией Чай для людей с
манго Чатни из кинзы Чатни из
питта-конституцией Чай для
кокосового ореха Чатни из мяты
людей с капха-конституцией
Чатни из арахиса Чатни из
Масала для чая Чай агни
кунжута Чатни из помидоров
ПРОЧИЕ РЕЦЕПТЫ 52
Гхи (топленое очищенное сливочное масло)
Масала
Смесь семян для улучшения пищеварения Глава 8. ПИЩА ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ 53
ФРУКТЫ 53
Ананасы, Апельсины, Арбузы,
Яблоки
Бананы, Виноград, Вишни,
ОВОЩИ 59
Гранаты, Груши, Дыни, Желтые
Карела (горькая дыня), Кинза,
(зрелые) манго, Зеленые
Лук, Морковь, Помидоры, Редис,
(незрелые) манго, Инжир
Чеснок, Шпинат
(свежий), Клубника, Кокосовый
СПЕЦИИ 61
орех, Лайм, Лимоны, Малина,
Аджван, Гвоздика, Горчичное
Папайя, Персики, Финики,
семя, Имбирь, Кардамон,
http://e-puzzle.ru

Кориандр, Корица, Кумин,
Фенхель, Черный перец, Шафран
Куркума, Лавровый лист,
ПРИЛОЖЕНИЯ
Мускатный орех, Соль, Тулси,
Определение конституции 66
Диетические рекомендации 67
Таблица свойств пищевых продуктов 73 Словарь терминов 79
ГАНЕША

Приветствие Богу Ганеше — источнику мудрости и света

Ганеша — сын Шивы и Парвати. Ему первому должны быть

вознесены молитвы перед началом любого благого дела. Он устраняет

преграды и приносит успех, полноту и великую радость в жизнь каждого

человека.

Приготовление пищи — великое благое дело, которое несет питание

телу, здоровье и удовлетворение обоим — и повару и едоку. Возносить

молитвы Ганеше следует и приступая к готовке и перед едой. Он Бог

Изобилия, несущий чашу, полную пищи Блаженства.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Одни из самых дорогих мне воспоминаний о годах, проведенных в

Индии за изучением Аюрве- ды, связаны с семьей доктора Лада. Я

познакомился с Васантом Ладом в январе 1974 года, когда он пригласил

меня домой на обед. Когда начались занятия в Тилак Аюрведа

Махавидьялайа в Пуне, доктор Лад часто настаивал, чтобы я разделял с

ним его ленч, и вскоре я стал частым гостем за столом у Ладов. Этот

обычай продолжался в течение почти шести лет, которые я провел в

колледже. Когда бы я ни пришел, Уша Таи (госпожа Лад) предлагала

мне свежеприготовленное лакомство. Если буфет оказывался в это

время пуст, она, извиняясь, начинала творить что-нибудь из ничего, не

http://e-puzzle.ru

обращая внимания на мои громкие протесты. Даже когда я питался

только фруктами и молоком, меня всегда, не важно — днем или ночью,

ждал стакан молока.

Как многие индийцы, Уша Таи искренне любит готовить для

гостей, видя в каждом госте, как и в каждом живом существе, искру

Божественного. Мое появление в ее доме означало, что

меня

следует накормить не из одолжения или досадной обязанности, а из

любви готовить и угощать. Каждый кусочек, предложенный гостю,

воплотившему в себе Господа — это угощение, которое мы предлагаем

Создателю в благодарность за щедрость Природы: и так как писание

напоминает нам, что «воистину, пища есть Бог», то накормить

голодного значит отдать Богу Богово. Пища дает *расу* — эссенцию,

которая питает жаждущие ткани тела и приносит удовольствие и

удовлетворение уму и чувствам. Эти питание и удовлетворение —

благословение Аннапурны, богини пищи, которым она наградила все

существа, способные чувствовать. И Лады всегда верили, что следует

щедро делиться этими дарами.

Наблюдая за ходом времени на кухне у Ладов, у меня было

достаточно случаев увидеть самому, какое внимание Уша Таи уделяла

приготовляемой пище. Я наблюдал, как она выбирала и покупала,

мелила и резала, пассеровала и варила, и усваивал тот ритм

приготовления пищи, который заставляет продукты начинать

готовиться сразу, будто сами собой, как только они попадают в

кастрюлю. Ее блюда практически демонстрировали то, чему меня

обучали в колледже теоретически, а именно показывали, что

стандартная прямолинейная логика, так хорошо подходящая

физическим наукам, приносит не много пользы, когда речь идет о таких

искусствах жить, как медицина и кулинария. Только когда вы

начинаете по-настоящему чувствовать пищу, что происходит, когда

Аннапурна начинает овладевать вами, только тогда вы сможете узнать,

что в действительности значит искусство кулинарии.

По воскресеньям, когда больничные амбулатории были закрыты и

относительное спокойствие позволяло доктору Ладу отправиться в

поход по бакалейным лавкам, я сопровождал его, чтобы побольше

узнать о назначениях того или иного овоща или о типе людей, которым

больше всего подходит какой-то определенный фрукт. Иногда мы

покупали травы и делали из них целебные отвары, что было ярким

примером правила, гласившего, что хороший вайдья (аюрведический

врач) должен быть и хорошим поваром. Через много месяцев таких

«занятий» я начал готовить сам под пристальным наблюдением моего

учителя Вималананды, и вскоре к удовольствию угощаться я прибавил

удовольствие угощать, чему был обязан и в том числе пребыванию с

Ладами.

Зная по собственному опыту, насколько последовательно семья

Ладов вела образ жизни, соответствующий принципам Аюрведы, я с

http://e-puzzle.ru

большим удовольствием согласился написать вступление к книге Уши

Таи по аюрведической кулинарии. Пусть эта книга поможет всем тем,

кто искренне желает познать, что означает кормить и быть

накормленным. Пусть придет к ним новое осознание того, что может

значить пища в их жизни.

Доктор Роберт Е. Свобода Дипавали 1993

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Во время своей интернатуры и после нее я работал стажером в терапевтическом, хирургическом, гинекологическом и педиатрическом отделениях Аюрведической больницы в Пуне. Я снова и снова наблюдал, как правильно составленное питание в сочетании с корректным лечением травами и соответствующим образом жизни могло сыграть жизненно важную роль в выздоровлении. Я стал ясно осознавать, что болезнь словно «приглашала» человека изменить привычные ему шаблоны мышления, восприятия и питания.

Мой взгляд на болезнь стал меняться от обычно используемых ярлыков типа «это грипп, а это вирус» к внутреннему смыслу ее проявления с точки зрения аюрведических теорий. Я связал более глубокое и тонкое понимание взаимодействия *дош* в состоянии здоровья и во время болезни с тем, как нежные природные источники, несущие исцеление при помощи трав и пищи, приносят выздоровление и восстанавливают равновесие. По мере того как росло мое понимание роли пищи как лекарства, я все больше замечал, что многие проблемы здоровья тесно переплетались со стрессами повседневной жизни. Сюда входили беспокойство по поводу работы или денег, общее напряжение и даже стресс, возникающий в результате употребления «не тех» видов пищи или неправильного комбинирования пищевых продуктов.

За последние 20 лет я видел много расстройств здоровья, иногда заканчивающихся серьезными заболеваниями, которые были

результатом неправильного выбора продуктов и невежества в искусстве

приготовления пищи для себя и своей семьи. Работая в отделении

панчакармы **в больнице, я видел, какой впечатляющий эффект**

производят очищающие программы, назначенные в совокупности со

специальным питанием, которое обычно представляло собой монодиету

и состояло из одного вида пищи. Это тоже научило меня тому, что

правильно употребляемая пища становится лекарством.

В этой книге изложен простой, практический подход к пище и здесь

вы познакомитесь с рецептами блюд, приготовляемых согласно

аюрведической традиции и помогающих восстановить здоровое

равновесие в организме. Но несмотря на то что в этой книге содержится

немало полезной информации, мы не предлагаем рассматривать ее как

некий план лечения какой-либо болезни. Такой план вы, несомненно,

должны получить от своего врача.

Большинство из приведенной здесь информации лучше всего может

http://e-puzzle.ru

быть классифицировано как «интуитивная наука о жизни», что

появилось в результате моей собственной клинической практики,

основанной на главных принципах, созданных тысячами лет

аюрведической медицины. Это не «научный» метод в том смысле, в

каком этот термин используется в западной медицине, но информация,

скрупулезно собранная за сотни лет каждодневного жизненного опыта.

К примеру, кислые фрукты, пища, полученная с участием

процессов брожения, острые специи возбуждают *питту* и могут

привести к расстройству пищеварения и изжоге на фоне повышения кислотности желудочного сока. Черная фасоль и бобы пинто возбуждают *вату,* что приводит к образованию газов в кишечнике и, следовательно, к вздутию живота и дискомфорту. Йогурт, сыр и прохладительные напитки возбуждают *капху* и могут привести к простуде, кашлю и застойным явлениям в дыхательных путях. Эта книга поможет формированию у вас правильного понимания мудрости и практичности подхода Аюрведы к пище и здоровью в целом.

Я надеюсь, что вы найдете предложенное в этой книге жизненно необходимым для вашего оздоровления. Золотые ключи к здоровью находятся в обретении пути к своему внутреннему «Я» и в том, чтобы увидеть процесс оздоровления как хорошее средство для познания уникальных, конкретных нужд своего организма.

Я встретил свою жену Ушу, когда она училась в аюр-веди-ческом медицинском училище и работала в Аюрведической больнице. После нашей свадьбы Уша стала использовать свои знания и любовь к Аюрведе как путеводный свет при приготовлении пищи. Она относится к каждой стадии приготовления еды с величайшей любовью и уважением и в каждое блюдо вкладывает частичку своего сердца.

Работая над книгой я хотел, чтобы вы открыли для себя конструктивную программу улучшения своего здоровья и здоровья своей семьи. Предлагаемые рецепты и способы терапии являются естественными методами целительства без каких-либо побочных

эффектов. Цель этого «практического руководства», посвященного еде,

— сохранение вашего здоровья и равновесия организма в любое время

года.

Получайте удовольствие от аюрведической кулинарии, несущей

здоровье, счастье и исцеление вашей семье и друзьям.

Да благословит вас Господь любовью и светом.

Доктор Васант Лад Альбукерк, Март 1994

ВВЕДЕНИЕ В АЮРВЕДИЧЕСКУЮ КУЛИНАРИЮ

На сегодня в продаже в книжных магазинах существует много книг

по кулинарии, представляющих массу различных видов и концепций

питания, некоторые из которых очень традиционны, другие очень

современны или являются причудами-однодневками. Люди,

заботящиеся о своем здоровье, заинтересованы в том, чтобы их питание

http://e-puzzle.ru

укрепляло их здоровье. Истинно говорят, что мы есть то, что мы едим.

Аюрведа, древняя система медицины Индии, активно использует в

исцелении тела, ума и духа правильно подобранные питание, образ

жизни и средства омоложения. Эти методики сопровождаются

очистительными программами и лечебными травами. Искусство

целостного, комплексного лечения учит, что пища и диета могут внести

жизненно важный вклад в постоянство хорошего здоровья. Аюрведа

содержит глубокое понимание того, какие пищевые продукты подходят

и устанавливают равновесие в организме каждого конкретного

человека, как правильно готовить эти продукты, и как избежать такой

их комбинации, которая приведет к образованию токсинов в организме.

Главной целью этой книги является стремление помочь вам

выбрать подходящий характер питания, основанный на принципах

Аюрведы и приносящий равновесие, гармонию и здоровье в вашу жизнь.

В ней также представлены рецепты простых, вкусных блюд, которые

могут стать частью вашего регулярного питания, а также рецепты,

которые могут помочь при тех или иных расстройствах здоровья. Но

вначале необходимо какое-то понимание Аюрведы, чтобы стало ясно,

как изменение привычного характера питания может иметь такой

глубокий эффект на здоровье и благополучие.

Аюрведическая наука о пище и питании обширна и исчерпывающа.

Являясь наукой о жизни, она оказывает влияние на все ее аспекты.

Традиция Аюрведы простирается на пять тысяч лет назад в прошлое, на

протяжении которых ее практиковали не прекращая, вплоть до

сегодняшнего дня. Несмотря на то что - Индия повидала немало разных

правителей и агрессоров, древняя, непрерывная традиция Аюрведы

свидетельствует о том, что она никогда не теряла своей целостности и

сущности.

В 900 году до нашей эры трое величайших ученых — Чарак,

Сушрута и Вагбхата придали устной традиции новую, чудесную форму,

начав записывать принципы Аюрведы. Сегодня их учебниками

продолжают пользоваться студенты, практикующие врачи и все

Аюрведические медицинские институты и колледжи по всей Индии.

Много разных направлений лечебной терапии, популярных

сегодня, таких как массаж, физиотерапия, диетология, травяные
средства, пластическая хирургия, психиатрия, полярная терапия и
кинезиология, шиатцу терапия, *мантра,* медитация, цветотерапия и
лечение драгоценными камнями крепко коренятся в философии
Аюрведы. Аюрведа — мать многих современных направлений
медицины.
Чтобы понять, как выбирать пищу, удовлетворяющую именно
ваши потребности и подходящую именно вашему типу конституции, и
научиться способам ее приготовления, рекомендуемым в Аюрведе,
необходимо постичь главные действующие принципы Аюрведы.
http://e-puzzle.ru
ГЛАВА 1 ВАША КОНСТИТУЦИЯ
Сутью и каркасом учения Аюрведы является концепция
конституции тела (на санскрите — *пракрити).* Существует три основных
типа конституции человека, учит Аюрведа, или три основных *доши,*
называемых *вата, питта* и *капха,* различная комбинация которых в
человеке определяет его индивидуальные особенности. Знание своей
***пракрити* — это ключ или путеводитель к тому образу жизни и пище,**
которая позволит вам обрести равновесие. Без знания концепции о *трех*
***дошах,* или *тридоши,* невозможно в совершенстве познать скрытые**
секреты аюрведической кухни.
ЭЛЕМЕНТЫ
Три доши — это динамические источники, которые управляют
телом, умом и сознанием. Они связаны с генетической структурой
индивидуума и определяют его эмоциональный и психический тип.

Давайте попробуем начать постижение принципа *трех дош* с кратких

знаний о пяти основных элементах нашей планеты.

Человеческое тело, как и, несомненно, весь мир, состоит из одних и

тех же основных элементов: Эфира, Воздуха, Огня, Воды и Земли. Все

органические и неорганические вещества состоят из комбинаций этих

составляющих. Большая часть физической вселенной есть

взаимодействие этих пяти элементов.

Все заполняющий собой эфир служит как бы общим фактором или

«домом» для всех объектов во Вселенной. Воздух активен, подвижен, сух

и является жизненной силой, или *праной,* насущно необходимой всему

живому. Без воздуха жизнь невозможна ни на этой, ни на какой другой

планете. Огонь управляет перевариванием пищи, всасыванием и

усвоением питательных веществ живыми организмами, а также

цветением, созреванием и разложением растений. Солнце — око рая,

дневной «светильник» — главный источник тепловой энергии.

Поддерживающий жизнь, жидкий, прохладный элемент — это Вода. Она

поддерживает электролитный баланс, питает растения и животных и

сохраняет окружающую среду. Земля — твердый, плотный, жесткий

элемент — создающий твердую почву жизни на планете. Она

взращивает в своей колыбели и дает опору всем живым существам,

снабжая их пищей и кровом.

В норме эти пять элементов поддерживают жизнь и гармонию в

мире, но когда они разбалансированы, то возникают дискомфорт,

вплоть до угрозы жизни. На самом деле соотношение элементов

постоянно меняется, что ведет к изменению температуры, влажности,

времени и смене времен года. Людям приходится подстраиваться к этим

изменениям ради выживания. Обладая интеллектом, люди используют

один элемент против другого, чтобы создать оптимальные условия

существования: например, сооружая дома из кирпича (элемента Земли),

они защищают себя от изменений воздуха, тепла и воды.

В каждом индивидууме присутствуют все элементы, но в разных

http://e-puzzle.ru

пропорциях и комбинациях. Наличие идеального здоровья зависит от

сохранения количественного и качественного равновесия пяти

основных элементов в каждом конкретном случае. Если вам удается

поддерживать присущую вам уникальную комбинацию пяти элементов,

то ваше здоровье безупречно. Результатом же расстройства этой

комбинации может стать болезнь. К примеру, увеличение элемента

Земли может привести к ожирению, Воды — к отекам, Огня — к

лихорадке, язвам или состояниям, вызывающим ощущения жжения,

таким как изжога, конъюнктивит, жжение при мочеиспускании.

При нарушении равновесия могут возникнут тонкие изменения и на

психическом уровне. Так, при усилении Воздуха возникают страх и

тревога, усиление Огня приводит к гневу и ненависти, а элемента Земли

— к депрессии и унынию.

ТРИ ДОШИ — ВАТА, ПИТТА И КАПХА

Древняя Аюрведа рассматривала людей с точки зрения

классификации их на пять телесных типов в зависимости от

доминирующего в их конституции элемента. Но так как

Эфир по сути

инертен, а Земля — твердое основание для всего сущего, эти два

элемента считаются большей частью пассивными. Активными,

подвижными, изменяющимися элементами являются Воздух, Огонь и

Вода.

В Аюрведе эти три активных элемента объединяются в принцип

трех дош.

Вата **представляет Воздух и Эфир;** ***Питта*** **— Огонь и Воду;** ***Капха***

— Воду и Землю.

Вата, Питта **и** ***Капха*** **— это фундаментальные понятия Аюрведы.**

Концепцию человеческой природы в зависимости от преобладания

желчи, крови или слизи, которую мы находим в европейской медицине

прошлого, можно рассматривать скорее всего как один из многих плодов

Аюрведы.

В момент зачатия комбинация и пропорции ***ваты, питты*** **и** ***капхи***

определяются генетикой, характером питания, образом жизни и

эмоциональным состоянием родителей. Лишь немногие счастливцы

рождаются со сбалансированной конституцией, где все три доши равны

по количеству и качеству. Эти люди одарены хорошим здоровьем и

отличным пищеварением. Однако у большинства людей преобладают

одна или две ***доши*** **и, чтобы достичь оптимального здоровья, им нужно**

вести подходящий образ жизни и соответственно питаться.

Все люди обладают пракрити одной из семи комбинаций ваты,

питты и капхи (В, П, К, ВП, ВК, ПК, ВПК). Например, человек может

быть по большей части капха с более слабыми

проявлениями питты и с

малым количеством ваты, что в Аюр-веде будет записываться как

В1П2К3. Другой может иметь одинаковые количества проявлений питты

и ваты и малое количество капхи, что будет записано как В3П3К1.

Цифры указывают на относительные пропорции каждой доши.

http://e-puzzle.ru

ПРАКРИТИ И ВИКРИТИ

Уникальная, присущая только вам комбинация трех дош,

установившаяся в момент зачатия, называется *пракрити.* Пракрити не

меняется в течение жизни, за исключением очень редких случаев, когда

происходят изменения в генах. Но существует еще, так сказать,

«конституция данного момента», которая отражает состояние здоровья в

текущий момент и называется *викрити.* У человека с безупречным

здоровьем викрити совпадает с пракрити. Но скорее всего в связи с тем,

что викрити отражает все аспекты питания, образа жизни, эмоции,

возраст, влияние окружающей среды и т. д. (то есть те аспекты, которые

скорее всего не находятся в гармонии с вашей пракрити), разница будет

налицо. Наличие такой разницы может быть установлено врачом,

практикующим Аюрведу, после внимательного осмотра пациента и

изучения пульса. Именно знание разницы между пракрити и викрити

дает врачу точную информацию, на основе которой он составляет

программу восстановления здоровья.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШЕГО ТИПА КОНСТИТУЦИИ

Разобравшись, к какому типу конституции вы относитесь, вы

можете предпринять определенные шаги в восстановлении или

улучшении здоровья. Конечно, лучшим способом выяснить все

о своей пракрити и викрити будет обращение к врачу,

практикующему Аюрведу. Если же это невозможно, то вы можете

получить представление

о своей конституции, заполнив таблицу «Определение конституции» в приложении в конце книги.

Прежде чем вы обратитесь к таблице, полезно будет ознакомиться

со свойствами, присущими каждой доше. Соблюдая соответствующую

диету, овладев определенными способами приготовления пищи, ведя

такой образ жизни, какой подходит конкретно вам, вы можете достичь

прекрасного здоровья, каким бы ни оказался тип вашей конституции.

Шершавая,

неровная

Тонкая

Описание вата-конституции

Ясная

Подвижная

Санскритский термин «вата» происходит от глагола «ва», что

означает «нести» или «двигаться». Таким образом, «вата» — это

движущее начало, которое регулирует всю деятельность в организме,

начиная с количества мыслей, возникающих в голове человека за одну

минуту, и кончая эффективностью продвижения пищи по вашему

кишечнику. Свойства ваты обуславливают радость, счастье, творчество,

речь, чихание, процессы выделения из организма и т. д. Именно в

ведении ваты находится эссенция жизни — кислород, или прана. Таким

образом, когда вата покидает тело, жизнь останавливается.

http://e-puzzle.ru

Вяжущая

Вате присущ вяжущий вкус, по свойствам она сухая, легкая,

холодная, грубая, подвижная и ясная. Как эти свойства отражаются в

строении людей вата-типа, показано в нижеприведенной таблице.

Эти сочетания качеств отвечают за физические характеристики и за

поведенческие особенности людей вата-конституции. У них легкое,

гибкое тело, крупные, выдающиеся вперед зубы и вполне вероятно, что

в детстве была привычка сосать пальцы, особенно большой. У них

маленькие, глубоко посаженные, сухие глаза и частые проблемы с

пищеварением, недостаточной всасывающей способностью тонкого

кишечника на фоне изменчивого аппетита и потребности в воде. Из-за

хрупкого здоровья у них мало или совсем нет детей.

Люди с вата-конституцией в своем поведении легковозбудимы. Они

часто настороже, всегда готовы к действию и действуют, долго не

раздумывая. Поэтому их решения часто неверны, хотя и выносятся с

большой уверенностью. Они наделены сильным воображением и часто

заняты фантазиями и грезами. Будучи очень любящими, преданными

людьми, они могут любить из страха или от одиночества. Среди их

страхов нередки боязнь темноты, высоты и закрытых пространств. Их

вера податлива и готова к переменам, но если они меняют свои

убеждения, то скорее всего ненадолго. Из любви к переменам люди вата-

типа любят менять мебель, место жительства или город, чтобы не

скучать. Они не любят праздного времяпрепровождения, им нравится

постоянное действие. Безделье они воспринимают как

наказание.

Благодаря своей деятельности они хорошо зарабатывают, но не умеют

хранить деньги и растрачиваются на мелочи.

О

ТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВАТА-КОНСТИТУЦИИ

КАЧЕСТВА

ПРОЯВЛЕНИЯ

Сухая сухие кожа, волосы, губы, язык; сухой

толстый кишечник с тенденцией к запорам; хриплый голос Легкая

легкие мышцы, кости, тонкое телосло

жение; непродолжительный, поверхностный сон;худоба Холодная

холодные руки, стопы, плохая циркуляция крови; не выносит холода и

любит

тепло; регидность мышц грубая, потрескавшаяся кожа, неровные

ногти, волосы, зубы; хруст в суставах

страх, тревога, неуверенность; «гусиная кожа», эпизодические

подергивания мышц, легкий тремор; хрупкое телосложение быстро

ходит и говорит, любит делать несколько вещей одновременно,

беспокойные глаза, брови, руки и ноги, неустойчивые суставы, видит

много снов, любит путешествовать, но не остается подолгу на одном

месте; изменчивое настроение, шаткие религиозные убеждения

способности к ясновидению; мгновенно понимает и тут же забывает;

ясный открытый ум, часто испытывает чувства пустоты и одиночества

http://e-puzzle.ru

ощущение сухости и першения в горле; часто возникает икота,

отрыжка; любит маслянистые, густые супы; жаждет сладких, кислых,

соленых вкусовых ощущений

Описание питта-конституции

Слово питта происходит от санскритского слова «тапа»,

что

означает «греть, нагревать». Питта представляет в теле огненное

начало. Буквально все, что поступает в тело, должно быть переварено

или «приготовлено», начиная от вида молодого месяца и кончая

попавшей в рот ягодкой земляники. Есть немало пищи, например рис,

которую сначала нужно приготовить вовне, прежде чем телесный огонь

сможет начать ее переваривание. Как и пищеварительный огонь, питта

—

это ферменты и аминокислоты, играющие главную роль в обмене веществ.

Вот лишь несколько функций питты: регулирует температуру тела

путем химических преобразований пищи, вызывает аппетит,

жизнеспособность, управляет способностью познавать и воспринимать.

Вышедшая из равновесия питта проявляется в виде гнева, ненависти и

осуждения всего окружающего.

Питта горячая, острая, легкая, маслянистая, текучая, стремящаяся

распространиться. Она обладает кислым, горьким, едким вкусом и

резким неприятным запахом. Питта ассоциируется с красным и желтым

цветом. Такими свойствами наделены люди питта-конституции, как это

видно из таблицы.

Люди питта-типа имеют среднее телосложение и вес, который редко

сильно колеблется. У них острые, желтоватые зубы с мягкими,

временами кровоточащими деснами, проницательные глаза, часто очень

чувствительные к свету. Люди питта- типа имеют хороший аппетит,

много пьют, любят острую пищу со специями.

Люди с питта-конституцией имеют прекрасные

способности к
обучению, восприятию и сосредоточению. Они дисциплинированы, с
хорошими
организаторскими и лидерскими задатками. Они наделены
мудростью, которая «доводит» их до сияющей лысины, буквально
«сжигая» волосы. Люди питта-типа никогда не отступают от своих
принципов, которые временами доходят до фанатизма. Будучи часто
критически настроены, осуждая окружающих в своем максимализме,
они быстро поддаются гневу. Им нравятся благородные профессии, и
часто, зарабатывая большие деньги, они тратят их на предметы
роскоши. Они любят духи и драгоценности. У них нет сильных
сексуальных стремлений. Итак, люди с питта-конституцией наделены
умеренной силой, средними духовными и материальными знаниями,
благосостоянием и продолжительностью жизни.
О
ТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПИТТА-КОНСТИТУЦИИ
КАЧ
ПРОЯВЛЕНИЯ
ЕЧСТВА
http://e-puzzle.ru
Горяч
сильный
ая
пищеварительный
огонь;
хороший
аппетит;
температура тела несколько
выше нормы; не выносит
жару; седые волосы с высоко
расположенной
границей
волосяной части головы или

лысиной; мягкие коричневые волосы на теле и лице

Остра я

острые зубы, проницательные глаза, заостренный нос и подбородок, сердцевидная форма лица; хорошие процессы всасывания и пищеварения; цепкая память, сообразительность; непереносимость тяжелой работы; раздражительность

Легка я

легкое/среднее телосложение; непереносимость яркого света; светлая красивая кожа, блестящие глаза

Масл янистая

мягкие жирные кожа, волосы, кал; не любят жирной жареной пищи (которая может вызвать головную боль)

Текуч ая

жидкий, неоформленный стул; мягкие изящные мышцы; повышенное выделение мочи, пота и количество потребляемой воды

Распр

возбужденная

питта
остра-
проявляется в виде
яюща
сыпи, акнэ, воспаления
яся
по всему телу или в пределах
пораженных участков; люди
питта-типа стремятся к тому,
чтобы их известность
распространилась на всю
страну
http://e-puzzle.ru
Кисла
повышенная кислотность
я
желудочного сока, кислотная
РН; чувствительные зубы,
повышенное слюноотделение
Горьк
горький вкус во рту,
ая
тошнота, рвота; отвращение к
горькому вкусу; цинизм
Едкая
изжога,
характерные
ощущения жжения в общем;
сильные чувства ненависти и
гнева
Паху
неприятный запах из-под
чая
мышек, изо рта, от подошв
ног, вонючие носки
Красн
краснеющие
при
ая
волнении кожа, щеки, глаза,
нос; красный цвет возбуждает
питту
Желт
желтоватые белки глаз,

ая
кожа, моча и кал;
предрасположенность
к
желтухе;
избыточное
образование желчи, желтый
цвет увеличивает питту

Описание капха-конституции

Слово «капха» складывается из двух санскритских корней «ка», что
означает «вода», и «пха», что значит «пышно расти», «цвести»,
«процветать». Природа капхи обусловлена также Землей, таким
образом, Земля и Вода определяют ее свойства. Капха заключает в себе
все наши клетки, ткани и органы. Молекулы капхи стремятся
соединиться, чтобы сформировать компактное целое и придать телу
округлые формы. Смазывание суставов и омывание органов, сильные
мышцы и кости, клеточная секреция и сохранение памяти — все это
части, за которые отвечает капха.

Вода и Земля придают капхе тяжелые, медленные, прохладные,
жирные, влажные, гладкие, плотные, мягкие, вязкие и мутные свойства.

Она белая по цвету и сладкая и соленая на вкус. Отражение этих свойств
в людях капха-типа представлены в нижеприведенной таблице.

Вышеописанные свойства дают людям с капха-конституцией
сильное и здоровое тело, большие, красивые глаза, здоровые зубы и
густые, волнистые волосы. У них толстая, гладкая, жирная, волосатая
кожа. Люди капха-типа имеют устойчивый аппетит и потребности в
воде, но медленное пищеварение и обмен веществ, что часто приводит к

лишнему весу, который им очень трудно сбросить. Временами страстная

тяга к сладкому и соленому приводит к задержке воды в организме. Они

http://e-puzzle.ru

любят поесть, праздно посидеть и много спать.

Люди капха-типа одарены глубокой, постоянной верой, полны

любви и сострадания, обладают спокойным, последовательным умом. У

них хорошая память, глубокий, мелодичный тембр голоса и монотонная

манера разговора. Человек капха-типа умеет зарабатывать и беречь

деньги. Их расточительность выражается в тратах на небольшие

количества сыра, леденцов и тортов. Люди с выведенной из равновесия

капхой страдают жадностью, собственнической привязанностью,

невежеством и ленью. Подытоживая, можно сказать, что благодаря

своей сильной конституции люди капха-типа одарены большой силой,

знанием, умиротворенностью, любовью и продолжительной жизнью.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ
ОСОБЕННОСТИ
КАПХА-
КОНСТИТУЦИИ

КАЧ
ПРОЯВЛЕНИЯ
ЕСТВА

Тяже
тяжелые
кости,
лая
мышцы,
крупное
телосложение; тенденция
к
лишнему
весу;
приземленность;

глубокий низкий тембр
голоса
Медл
медленная походка и
енная
манера
разговора;
медленные
процессы
пищеварения и обмен
веществ; замедленность
движений
и
жестикуляции
Прох
холодная
липкая
ладная
кожа;
стабильный
аппетит и потребность в
воде при замедленных
процессах об-
мена
веществ
и
пищеварения;
частые
повторные
простудные
заболевания, заложенность
дыхательных путей и кашель;
тяга к сладостям
Жир
жирная кожа, волосы и
ная
кал; хорошо «смазанные»,
http://e-puzzle.ru
подвижные суставы и другие
органы
Вод
явления
застоя,
янистая заложенности в грудной

клетке, синусах, горле и голове

Гла
гладкая кожа; ровный
дкая
спокойный характер; гладкие очертания тела

Тве
плотные прослойки жира;
рдая
толстая кожа, волосы, ногти, плотный кал; полные, округлые части тела

Мяг
мягкая привлекательная
кая
внешность; любовь, заботливость, сострадание и доброта

Ста
любят посидеть, ничего
тичная не делая, поспать

Вяз
вязкие, клейкие,
кая
связывающие свойства делают органы и суставы крепкими, компактными; любят объятия; крепко привязываются в любовных и других отношениях

Мут
в ранние утренние часы
ная
неясность и за- туманенность ума; часто нуждаются в кофе как стимуляторе, чтобы начать день

Сла
анаболическое действие

дкая
сладкого вкуса стимулирует
образование спермы и
количество сперматозоидов,
сильное сексуальное влечение
и желание иметь детей; при
расстройствах капхи может
иметь место патологическая
тяга к сладкому
Сол
хорошие усвоение, рост,
еная
энергия; поддерживает осмос;
при
неправильном
функционировании может
возникнуть патологическая
http://e-puzzle.ru
тяга к соленому, задержке
воды в организме

Аюрведа, как система врачевания и образ жизни, всегда рассматривала человека в целом. Согласно Аюрведе, все аспекты жизни человека воздействуют на его здоровье. Плохое здоровье редко бывает следствием какой-то простой или единственной причины. В этой главе рассматриваются лишь некоторые вещи, которые могут воздействовать на благополучное существование. Какие-то факторы поддаются изменениям, как, например, характер питания, изменить же другие, например погоду, не в наших силах. Но, говоря о последних, мы можем предпринять какие-то меры и уменьшить или устранить их вредное влияние. Конечно, невозможно и неразумно стараться изменить все сразу. В Аюрведе утверждается, что принцип «медленно, но верно» — лучший путь к успешным переменам. Большинство людей находят, что

начинать вести образ жизни согласно принципам Аюрведы лучше всего

с питания.

Доши

Ощущение собственного благополучия является отражением

внутреннего состояния здоровья. Хорошее здоровье является

результатом сохранения уникальной для каждого индивидуума

комбинации дош (пракрити), сбалансированности агни, семи основных

тканей организма, трех выделительных систем (мочеотделения,

потоотделения и каловыведения), а также уравновешенности ума,

чувств и сознания. В равной степени для благополучия каждого важно

любить, быть счастливым и иметь в повседневной жизни ясность.

Отсутствие равновесия между дошами влияет на внутренние

биохимические изменения и в итоге приводит либо к повышенному,

либо пониженному обмену веществ.

Питта доша управляет всеми физическими и биохимическими

изменениями, которые происходят в теле. В результате этого процесса

пища превращается в энергию, тепло и жизненную силу. Эти процессы

питта обеспечивает на протяжении всей жизни, однако наиболее

значительна ее роль в годы зрелости человека. Вся деятельность питты

проявляется в «пищеварительном огне», или *агни.* Слабый агни

означает слабое здоровье. К изменению правильного функционирования

питты может привести неправильное питание, например, употребление

острой пищи с большим количеством специй, или неправильный образ

жизни, например, в жарком климате или в состоянии

эмоциональной

подавленности. Анаболизм — это процесс построения тела. Это

восстановление, рост и создание новых клеток. Эти процессы

управляются капхой и наиболее активно протекают в младенческом,

детском и отроческом возрасте. Возбудить капха дошу можно при

неумеренном употреблении молочных продуктов, холодной и жирной

пищи.

http://e-puzzle.ru

Катаболизм — это разрушительная, но необходимая стадия обмена

веществ. Большие молекулы распадаются до меньших. Этой «смертью»

молекул управляет вата доша, особенно активная в старости. Частое

употребление пищи, возбуждающей вату, такой как салаты из сырых

овощей или воздушная кукуруза, а также неумеренность физических

тренировок могут сильно повысить вату и расстроить здоровье.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ В ПИТАНИИ

1.

Переедание.

2.

Новый прием пищи вскоре после обильной еды.

3.

Употребление слишком большого количества воды во время

еды или, наоборот, не употребление совсем.

4.

Употребление очень холодной, ледяной воды вообще и особенно во время еды.

5.

Употребление пищи при запоре.

6.

Прием пищи в слишком раннее или слишком позднее время

суток.

7.

Употребление тяжелой пищи в больших количествах или прием легкой пищи в слишком малых количествах вместо полноценного приема пищи.

8.

Запивание еды фруктовыми соками или употребление фруктов вместе с основной едой.

9.

Употребление пищи без ощущения голода.

1.

Употребление пищи как средства улучшения эмоционального состояния.

2.

Употребление продуктов, несовместимых друг с другом.

3.

«Перекусывание» в промежутках между трапезами.

ВРЕМЯ СУТОК И ВРЕМЯ ГОДА

Биологические часы организма регулируются доша- ми.

Приблизительно с 6 часов и до 10 часов утра и в тот же период вечером наблюдается наибольшая активность капхи. В период с 10 часов утра до 2 часов дня и с 10 часов вечера до 2 часов ночи, т. е. в полуденное и полуночное время активизируется питта, тогда как время ваты на рассвете, с 2 часов до 6 часов утра и с наступлением сумерек в тот же период вечером. Таким образом, заболевания питта-типа, такие как язва, могут обостриться поздно ночью в период повышения активности питты. Иногда это бывает первым признаком проявления язвы или Других заболеваний питта-типа.

После проглатывания пища проходит различные стадии пищеварительного процесса, в каждую из которых вовлечена определенная доша. Переваривание одной полноценной трапезы занимает от 6 до 8 часов. Примерно через 2,5 часа после еды доминирующей дошей будет капха, которая связана с желудком.

Примерно еще через 2,5 часа, грубо говоря, доминирующей становится

питта доша. Этот период пищеварения и соответствующая доша

приходится на тонкий кишечник, где работают пищеварительные

http://e-puzzle.ru

ферменты тонкой кишки и желчь. На последней стадии пищеварения, в

толстой кишке, месте господства ваты, происходит всасывание и

выведение. В это время доминирует вата. Если пища не переварилась

положенным ей образом, то образуются газы (свойство ваты).

Времена года обладают свойствами и качествами, схожими со

свойствами трех дош, что может также приводить к ухудшению и

нарушению равновесия. Например, лето жаркое, острое, яркое, что

возбуждает питту. Поэтому летом могут возникать заболевания питта-

типа, такие как солнечные ожоги, приливы, переутомления, акнэ и

диарея. В эмоциональном плане люди могут реагировать на пустяки с

гневом и ненавистью.

Осень сухая, холодная, легкая и ветреная, т. е. обладает всеми

возбуждающими вата дошу качествами, что приводит к появлению

болей в суставах и мышцах, страхам, тревогам и чувству одиночества.

Тяжесть, холод и сырость зимы может возбудить кап- ху, что

приведет к появлению кашля, простудам и заложенности пазух носа. В

эмоционально-психическом плане при возбуждении капхи может

усилиться чувство собственнической привязанности, жадности.

Водянистость весны также увеличивает капху и у некоторых людей

весной часто бывают простуды, аллергии, респираторные заболевания,

так характерные для этого времени.

Смена времен года может вызвать потребность в изменении

питания на какой-то период времени, чтобы восстановить равновесие.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Физические упражнения также должны гармонировать с типом

конституции. Люди с капха-конституцией могут делать упражнения,

требующие максимального физического напряжения, люди питта-типа

— средней сложности, вата-типа же — упражнения, требующие

незначительного напряжения. Аэробика, плавание, быстрая ходьба, езда

на велосипеде — все это хорошо для питты и капхи, но не для людей

вата-типа. Они любят прыжки и бег трусцой, но лучший выбор для них

— упражнения типа йоги, упражнения на растяжение и Тай Чи. Людям,

страдающим серьезными заболеваниями вата- или питта-типа, а также

тем, кому за 80 или меньше 10 лет, рекомендуются очень легкие

упражнения. Пожалуй, лучшим видом упражнений для людей всех видов

конституции является ходьба.

Даже здоровым людям в Аюрведе рекомендуется тренироваться с

нагрузкой лишь вполовину их возможностей, до момента появления

пота на лбу, под мышками и вдоль позвоночника. Такая нагрузка

стимулирует пищеварительный огонь, улучшает переваривание пищи,

устраняет запоры, а также способствует расслаблению и крепкому сну.

Потоотделение помогает удалить токсины, уменьшить жировые

отложения и улучшает самочувствие. Чрезмерные

тренировки приводят

к обезвоживанию, одышке, вплоть до боли в грудной клетке, мышечным

болям, провоцируя артриты, воспаление седалищного нерва и

http://e-puzzle.ru

патологические сердечные состояния.

Ритм жизни

В жизни каждого человека ритм жизни имеет свой особый,

определенный ритм. Его может нарушить слишком раннее или слишком

позднее пробуждение, беспорядочное питание, долгие бодрствования,

стрессовые ситуации на работе, нерегулярная работа кишечника или

подавление естественно возникающих побуждений облегчиться.

Регулярность сна и пробуждения, приема пищи и выведения

отработанных продуктов дисциплинирует, поддерживает целостность

дош и крепкое здоровье.

Аюрведа дает определенные рекомендации, касающиеся роли секса

в жизни человека. Следует избегать занятий сексом после плотных

трапез, во время голодания или в состоянии гнева, что может нанести

ущерб здоровью. Когда и сколько заниматься сексом — это важный

вопрос. Люди вата-типа не должны заниматься любовью чаще одного,

или, в крайнем случае, двух раз в месяц, питта — раз в две недели, а

капха

—

2— 3 раза в неделю. Лучшее время для занятий любовью —

между 10 и 11 часами ночи. Слишком частые занятия сексом ослабляют

од- жас, **или жизненную энергию, и делают человека слабым и**

беззащитным перед болезнями. Необходимо

восстанавливать оджас

после занятий сексом массажем и тонизирующими питающими

напитками типа миндального молока (см. рецепт).

ОТНОШЕНИЯ И ЭМОЦИИ

Повседневная жизнь состоит из отношений людей друг с другом и

человека с самим собой. В идеале эти отношения должны

характеризоваться ясностью, состраданием и любовью. Чаще легче

любить и уважать других, чем себя. Отношения можно рассматривать

как зеркало для узнавания, исследования, познания себя. Именно через

такое познание себя возможна радикальная трансформация своей

жизни. Неясность взаимоотношений приводит к конфликту и

замешательству, что нарушит благополучие нашей жизни.

Такие эмоции, как, например, гнев, страх и тревога, возникают как

реакции на наши повседневные отношения. Эти типы реакции

появляются в результате нашего невнимания к моменту. Каждый

должен сосредоточивать свое внимание на своих мыслях, чувствах и

эмоциях. Если этого не делать, то эти эмоции остаются

«непереваренными», неусвоенными и способны также отравлять

организм, как употребление некачественной

пищи или несовместимых пищевых сочетаний. Каждая эмоция —

это ответ посредством биохимической реакции на воздействие извне и,

следовательно, может возбуждать доши. Страх и тревога будут

стимулировать вату, гнев и ненависть расстроят питту, а

собственнические привязанности и жадность возбудят капху.

МЕДИТАЦИЯ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

http://e-puzzle.ru

Медитация играет наиболее важную роль в повседневной

жизни и

является мощным инструментом, помогающим поддерживать здоровье.

Словарь объясняет значение термина «медитация» с помощью глаголов

«думать», «обдумывать», «продумывать» и «исследовать», но эти

определения не передают глубокий смысл этого слова. Медитация — это

действие, производимое для усиления ясности восприятия, это

наблюдение с полным осознаванием, но без стремления делать

заключения, критиковать или формировать суждения. Медитация

требует вашего полного слияния с моментом. Это единение несет в себе

радикальные изменения в ментальности человека. В этом осознавании

одного момента за другим происходит очищение тела, ума и сознания.

Такое очищение приводит человека в состояние умиротворенности,

которая есть радость, блаженство и просветление. С этого момента

жизнь становится непринужденным движением в медитации.

ГЛАВА 3 ВКУС И ПИЩЕВАРЕНИЕ

В Аюрведе к пище уникальный комплексный подход. Понимание

некоторых из принципов такого подхода поможет вам определить те

продукты, которые будут способствовать восстановлению и удержанию

равновесия между дошами.

СВОЙСТВА ПИЩИ

В предыдущих главах были показаны свойства или качества

каждой доши. Далее приведена таблица с перечислением основных

свойств, присущих всем до- шам, а также пищевым продуктам.

20 ОСНОВНЫХ КАЧЕСТВ

ИЛИ СВОЙСТВ

Тяжелое
Легкое
Влажное
Сухое
Устойчиво
Подвижное
е
Скользкое
Шероховатое
Грубое
Тонкое
Холодное
Горячее
Плавное
Резкое
Мягкое
Жесткое
Твердое
Текучее
Мутное
Ясное

Так же как и доши, каждый вид пищи содержит в себе

определенные свойства, качества; например, воздушная кукуруза легкая

и сухая, сыр тяжелый и плавный.

Эти свойства воспринимаются организмом и оказывают прямой

эффект на переваривание каждого определенного вида пищи. Даже

эмоциональное настроение может находиться под прямым влиянием

съеденной пищи, как, например, обострение умственного восприятия и

http://e-puzzle.ru

болезненная чувствительность после употребления в пищу острого чили.

Обобщая, можно сказать, что когда свойства пищи подобны

свойствам доши, то она действует возбуждающе, раздражая дошу.

Например, если человек вата-типа (которому присуща сухость) съест

воздушную кукурузу (имеющую сухие качества), то это вызовет

расстройства вата доши. Противоположные же свойства пищи и доши

действуют успокаивающе, пример: человек пит- та-конституции (огонь)

пьет мятный чай (охлаждающее действие). Это фундаментальное

положение поможет вам выбрать подходящую именно для вас пищу.

П

РИМЕРЫ СВОЙСТВ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Тяже
сыр, мясо, бобы
лое
Легко
рис,
воздушная
е
кукуруза, спраут-
сы, кофеин
Холо
мороженое,
дное
охлажденное молоко,
мята
Горя
чили,
алкоголь,
чее
табак
Масл
сыр,
авокадо,
янистое, оливковое масло,
влаж
кокосовый орех
ное
Сухое
просо,
рожь,
злаковые хлопья
Плав
мясо, йогурт
ное
Резко

лук, чеснок
е
Усто
гхи
йчивое
Подв
алкоголь, спраутсы,
ижное
воздушная
кукуруза

КОНЦЕПЦИИ РАСЫ, ВИРЬИ, ВИПАКА И ПРАБХАВЫ

Согласно философии Аюрведы, Луна — это богиня воды. Вода в
атмосфере в своем чистом виде холодная, легкая, прозрачная и
абсолютно безвкусная. Вода попадает в почву, взаимодействует с
другими элементами и переходит в растения. Вода — лунный нектар —
приносит и создает различные вкусы в каждом растении. Таким
образом, вода является матерью всех вкусов. Вкусы воспринимаются
языком, нашим органом чувств, определяющим элемент Воды.

Каждое вещество, являющееся пищей, каждая лечебная трава
имеют свой особенный вкус. В мгновение, когда вещество попадает на

http://e-puzzle.ru

язык, мы ощущаем вкус. Вкус — важнейшее свойство, имеющее прямое
воздействие на доши в нашем теле. Аюрведа выделяет шесть основных
вкусов — сладкий, кислый, соленый, острый, горький и вяжущий.

Все эти виды вкусов присутствуют в плазме. Каждый вид пищи
сотворен из комбинации основных пяти элементов, из чего следует, что
эти элементы присутствуют в шести вкусах. Определенные соединения
элементов и создают вкус разной пищи. Связь элементов и вкусов

приводится в следующей таблице.

Связь между пятью элементами и вкусами

Вкусы

Элементы

Сладк

Земля +

ий

Вода

Кислы

Земля +

й

Огонь

Солен

Вода +

ый

Огонь

Остры

Огонь +

й

Воздух

Горьки

Воздух +

й

Эфир

Вяжущ

Воздух +

ий

Земля

Огонь и Воздух — легкие элементы и стремятся к движению вверх,

таким образом, и вкусы, содержащие эти элементы, тоже движутся

вверх, согревая верхние части тела,создавая

легкость. Обратно им, Земля и Вода — тяжелые элементы и

движутся вниз, таким образом, сладкий вкус охлаждает нижнюю часть

тела, мочевыводящие пути и может создавать тяжесть в теле.

ПРИСУТСТВИЕ ЭЛЕМЕНТОВ В НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТАХ

Земля

Пшеница, рис. Мясо. Грибы, корнеплоды, бобовые. Сухофрукты.

Кунжут, тыквенное семя и семена подсолнечника.

Миндаль, кешью и

грецкие орехи. Соли и минералы.

Вода

Молоко и молочные продукты. Сочные фрукты, такие как сливы,

арбузы, виноград, апельсины, папайя, персики. Кокосовая вода. Сочные

овощи, такие как огурцы, цуккини и помидоры. Соли.

Огонь

Такие специи, как острый перец, черный перец, зеленый чили,

корица, гвоздика, кардамон, куркума, имбирь, асафетида (хингу),

чеснок, лук. Кислые фрукты, такие как ананасы, лимоны, ягоды,

например клюква. Алкоголь. Табак.

Воздух

Вещества, вызывающие газообразование, например сухофрукты,

сырые овощи. Грубые овощи наподобие брокколи, белокочанной

http://e-puzzle.ru

капусты, спраутсов. Пасленовые (картофель, помидоры, баклажаны),

некоторые бобовые, например черные бобы, бобы пинто, нут.

Эфир

Вещества, вызывающие интоксикацию, гипнотическое состояние,

наркотическое опьянение, такие как алкоголь, марихуана, ЛСД, кокаин,

табак.

ВКУС (РАСА)

Уникальная комбинация элементов в продукте будет определять
его вкус и то действие, которое он оказывает на организм. Концепция
вкуса (раса), его воздействия (вирья) и эффекта после переваривания
(випак) продвинут ваше понимание основных принципов исцеления с
помощью ежедневного питания.

Сладкий

Сладкий вкус присутствует в таких продуктах, как сахар, молоко,
рис, пшеница, финики, кленовый сироп, солодковый корень. Сладкий
вкус возникает от соединения элементов Земли и Воды. Обычно ему
присущи увлажняющие, охлаждающие и тяжелые свойства. Сладкий
вкус повышает жизненную энергию. Если употреблять продукты со
сладким вкусом умеренно, то действие его на организм будет
благотворным, анаболическим, способствующим росту плазмы, крови,
мышц, жировой ткани, костей, костного мозга и репродуктивных
жидкостей. Правильное употребление сладкого вкуса приносит пользу и
увеличивает продолжительность жизни, обостряет чувства и улучшает
цвет лица, оздоравливающе действует на кожу, волосы и голос. Он
приносит стабильность и излечивает истощение.

Но несмотря на все эти прекрасные свойства, неумеренное
употребление сладкого может привести к расстройствам всех дош.

Сладкая пища особенно ухудшает капху и вызывает простуду, кашель,
застойные явления, тяжесть, потерю аппетита, леность, ожирение, а
также ненормальное разрастание мышечной ткани, застой в
лимфатической системе,опухоли,отеки и диабет.

Кислый

Кислый вкус характерен для таких продуктов, как цитрусовые,

сметана, йогурт, уксус, сыр, лимон, незрелые манго, зеленый виноград, и

для пищи, приготовленной с помощью бродильных процессов. Кислые

продукты текучие, легкие, с согревающим эффектом, влажные по своей

природе и анаболические по своему действию. При умеренном

употреблении эти продукты действуют освежающе, они вкусны,

возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, заряжают тело энергией,

питают сердце, просветляют ум и способствуют слюноотделению.

При неумеренном употреблении продуктов с кислым вкусом зубы

становятся хрупкими, появляется повышенная жажда, быстрое,

рефлексивное мигание, повышается кислотность желудочного сока,

появляется изжога, кислотное несварение, язвы и перфорации. Так как

кислый вкус вызывает бродильные процессы, он токсичен для крови и

http://e-puzzle.ru

может стать причиной таких заболеваний кожи, как дерматит, акнэ,

экзема, отеки, фурункулез и псориаз. Его горячие свойства приводят к

сдвигу кислотно-щелочного равновесия в сторону закисления, ацидозу,

что выражается в ощущении жжения в горле, грудной клетке, в области

сердца, мочевом пузыре и мочеиспускательном канале.

Соленый

Морская соль, каменная соль, фукус — привычные примеры

веществ с соленым вкусом, доминирующими элементами которого

являются Вода и Огонь. Соленый вкус обладает согревающим

действием, он тяжелый, влажный и гидрофильный по своей природе.

При умеренном употреблении он уменьшает вату и стимулирует капху и

питту. Благодаря элементу Воды он оказывает слабительное действие, а

элемент Огня уменьшает спазм и боли в толстом кишечнике. Так же как

и сладкий и соленый вкусы, он оказывает анаболическое действие. В

умеренных количествах он способствует сохранению водно-

электролитного баланса. Соленый вкус настолько сильный, что

«затмевает» все другие вкусы. Он стимулирует слюноотделение,

улучшает вкус пищи, помогает пищеварению, всасыванию и выделению

отходов.

Однако слишком большое количество соли в питании ведет к

возбуждению питты и капхи. Она делает кровь густой и вязкой,

вызывает повышение кровяного давления и ухудшает состояние кожи.

При неумеренном употреблении соли могут возникнуть ощущения жара,

обмороки, преждевременное появление морщин и облысение. Благодаря

своим гидрофильным свойствам она может вызвать отеки и задержку в

организме воды. Островковое выпадение волос, язвы, кровоточивость,

трещины на коже, повышенная кислотность и повышенное

артериальное давление могут быть результатом избыточного

употребления соли.

Острый

Острый вкус присутствует в таких продуктах, как лук, редис,

кайенский перец, черный перец, перец чили, чеснок, горчица, имбирь,

асафетида. Главными элементами, составляющими

острый вкус,

являются Огонь и Воздух. По своей природе он легкий и сухой,

оказывающий согревающее действие. Он действует успокаивающе на

капху, но возбуждает питту и вату. При умеренном использовании он

стимулирует пищеварение, всасывание и очищает рот, а также

освобождает синусы, стимулируя секрецию в носу и слезотечение.

Острый вкус помогает циркуляции, разрушает тромбы, помогает

выделению отработанных продуктов и убивает паразитов и микробов.

Он устраняет помехи и приносит ясность восприятия.

Однако, кроме положительного эффекта, острый вкус при его

неумеренном употреблении в повседневном питании может приводить к

негативным реакциям. Он может губительно действовать на

сперматозоиды и яйцеклетки, приводя к половой слабости как мужчин,

http://e-puzzle.ru

так и женщин, вызывать жжение, удушье, обмороки, утомление с жаром

и жаждой. Если при этом происходит возбуждение питты, могут

появиться диарея, тошнота и изжога. При возбуждении ваты от

злоупотребления острой пищей возможны головокружения, тремор,

бессонница и боли в мышцах ног. Пептические язвы, колиты,

поражения кожи также могут стать результатом избытка острого в

питании.

Горький

Примеры горького вкуса мы найдем в горькой дыне, куркуме и

одуванчике, алоэ, желтом щавеле, пажитнике, сандаловом дереве, ревене

и кофе. Меньше всего горький вкус встречается в

североамериканской

кухне. Он состоит из элементов Воздуха

и Эфира и по своей природе обладает охлаждающими, легкими и

сухими свойствами. Он увеличивает вату и уменьшает питту и капху.

Будучи невкусным в своем чистом виде, горький вкус усиливает,

подчеркивает другие вкусы. Он оказывает противо-токсическое

действие, убивает микробов, успокаивает жжение и зуд, помогает при

обмороках и трудно поддающихся лечению кожных заболеваниях.

Горький вкус снижает температуру при лихорадке, укрепляет кожу и

мышцы. В малых дозах он действует как ветрогонное и тонизирующее

средство для пищеварения. В силу своих сушащих свойств он уменьшает

количество жира, костного мозга, количества мочи и кала.

Излишнее потребление горького вкуса может истощать плазму,

кровь, жировую ткань, костный мозг, сперму, что ведет к половому

бессилию. Крайняя сухость и грубость, истощение и утомление могут

быть результатами злоупотребления горьким, временами могут

наблюдаться головокружения и потеря сознания.

Вяжущий

Неспелые бананы, гранаты, турецкий горошек, зеленая фасоль,

желтый дробленый горох, окра, «золотая печать», куркума, семена

лотоса, ростки (спраутсы) люцерны, семена манго, арджуна и квасцы —

это все примеры продуктов с вяжущим вкусом. Вяжущий вкус вызывает

характерное давящее ощущение сухости в горле. Он происходит от

соединения элементов Огня и Земли и по своей природе обладает

охлаждающими, сухими и тяжелыми свойствами. В небольших

количествах вяжущий вкус успокаивает питту и капху, но возбуждает

вату. Он всасывает воду и вызывает сухость во рту, затруднения речи и

запор. Также он помогает в заживлении язв и, стимулируя свертывание

крови, останавливает кровотечения.

Избыточное употребление пищи с вяжущим вкусом может стать

причиной удушья, не поддающихся лечению запоров, слабости

кишечника, ослабления голоса, сердечных спазмов, застоя циркуляции.

Он может истощать способность к образованию спермы и уменьшать

половое влечение, обострять такие нервно-мышечные расстройства

вата-типа, как судороги, паралич Белла, нервномышечное истощение,

http://e-puzzle.ru

паралич, вызванный инсультом, и др.

ВЛИЯНИЕ ВКУСОВ НА ДОШИ

Вк

В

П

К

ус

ата

итта апха

Сл

—

—

+

адкий

Ки

—

+

+

слый

Со

—

+

+

леный

Ост

+

+

—

рый

Гор

+

—

ький

+

Вя

жущий

+ усиливает и может привести к возбуждению

—

уменьшает и успокаивает

Согласно Аюрведе, правильно используемый вкус или сочетание

вкусов приводит к равновесию всех систем организма, хорошему

здоровью и ощущению счастья у всех живых существ. Однако при их

неправильном употреблении может быть нанесен большой вред.

Поэтому так важно знать положительный и отрицательный эффекты

этих шести вкусов для их правильного употребления в питании.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ВКУСА(ВИРЬЯ)

Когда пищевой продукт или лечебная трава попадают в рот, то

первое, что мы ощущаем, — это вкус. Затем, а в некоторых случаях и

сразу, мы чувствуем его согревающее или охлаждающее

действие во рту или в желудке, что обусловлено содержащейся в

нем энергией, называемой *вирья.*

Каждый из нас, опираясь на собственный опыт, может

сформировать общие правила, как он «ощущает» вкус в организме.

Например, сладкий вкус производит охлаждающее действие благодаря

своей тяжести. Этот эффект действует возбуждающее на

капху и

благотворно на питту и вату. Встречаются и редкие исключения. Мед и

черная патока, например, имеют сладкий вкус, но оказывают

согревающее действие. Этот неожиданный, выходящий за рамки общих

правил эффект называется *прабхава.* Еще одним примером являются

лаймы, которые, обладая кислым вкусом, оказывают охлаждающее

действие вместо согревающего, характерного для кислого вкуса.

ВИПАК (ЭФФЕКТ ПОСЛЕ ПЕРЕВАРИВАНИЯ)

Заключительное действие, которое вкус оказывает на тело, ум и

сознание, называется эффектом после переваривания, или *випаком.*

Сладкий и соленый вкусы имеют сладкий випак, кислый вкус —

кислый випак, а випак острого, горького и вяжущего вкусов все острые.

http://e-puzzle.ru

Если известен вкус, тепловое воздействие и эффект после переваривания

той или иной пищи или лечебной травы, то легко понять ее действие на

системы организма. Это знание составляет суть целительства и

приготовления пищи.

Просуммируем все вышесказанное: первое субъективное ощущение

продукта на языке — это вкус (раса); немного погодя появляется

ощущение тепла или прохлады (вирья); и, наконец, влияние продукта на

мочу, кал и пот (випак). Например, при употреблении в пищу острого

чили вы моментально ощутите его острый вкус, согревающий эффект, а

на следующий день и жжение при дефекации и мочеиспускании.

Прабхава (особый эффект, не поддающийся объяснению)

Когда два продукта, имеющие схожие вкус, тепловое

действие и

эффект после переваривания, производят абсолютно разное воздействие,

это явление называется прабхавой. Объяснения этому феномену не

существует. Он не поддается логическим обоснованиям известных нам

теорий. Гхи (топленое сливочное масло) в количестве двух чайных

ложек со стаканом молока действует как слабительное средство, однако

в меньшей дозе, например 1/2 чайной ложки, имеет закрепляющий

эффект. Почему? Ответ следует искать в прабхаве. Все драгоценные

камни, минералы и мантры помогают исцелению благодаря прабхаве.

Прабхава — это особое активное скрытое действие осознавания,

присутствующего в веществе.

Агни, пищеварительный огонь

Аюрведическая медицина основывается на удивительной

концепции пищеварения, которая начинается с внешней обработки и

приготовления пищи. Основными требованиями для этого являются

наличие места готовки, топлива, воздуха, огня, посуды, воды, пищевых

продуктов и организатора процесса. Те же условия необходимы и для

внутреннего «приготовления» — переваривания пищи. Местом

«готовки» становится кишечник, а огнем — агни. Роль топлива играет

переваренная вчера пища, которая разжигает агни; посуда для

приготовления — желудок, где слизистая секреция играет роль воды,

тогда как зерно символизирует съеденную сегодня пищу. Поваром или

организатором процесса является прана. Вентилирующий, раздувающий

огонь воздух называется *самана* (подтип ваты). В желудке (в нашей

аналогии — кастрюле) пища находится на огне. Вода в кастрюле (капха)

обеспечивает «доступ» огня к каждому зерну. Большой огонь в очаге —

это центральный огонь, огонь пищеварения. Переваренная вчера пища

дает энергию кишечной стенке для выработки пищеварительных

ферментов. Эти ферменты становятся топливом для агни. Но никакие

процессы не происходят без организатора (праны). Следующий далее

рисунок иллюстрирует вышеописанное.

Наша пища несет солнечную энергию, которая может усваиваться

только в процессе пищеварения. Приходящая извне пища должна быть

превращена в вещества, которые всасываются и питают ткани

http://e-puzzle.ru

организма. За процессы такого превращения отвечает множество

разных ферментов. Термин «агни» используется в Аюрведе для

описания этих ферментов и их участия в метаболических процессах. Без

агни невозможно усвоение ни пищи, ни впечатлений.

В нормальном сбалансированном состоянии агни поддерживает

жизнеспособность, хорошее здоровье и высокую продолжительность

жизни. Он обеспечивает жизненной эссенцией (оджас), оберегает

дыхание жизни (прану) и поддерживает тело в отличном состоянии.

Если же агни не функционирует должным образом, человек начинает

чувствовать себя неважно. Если же этот огонь жизни гаснет, вскоре

приходит смерть. Центральный агни находится в желудке. Общее число

агни, управляющих всем процессом пищеварения и обмена веществ,

равно тринадцати. Из них пять агни находятся в печени и

по одному

агни приходится на каждую из семи основных тканей организма.

Множество факторов, таких, как наносящий ущерб здоровью образ

жизни и характер питания, употребление плохо сочетаемых пищевых

продуктов, подавление эмоций, могут вызвать ухудшение состояния дош

в теле, что вскоре приводит к расстройству агни и невозможности

полноценного переваривания употребляемой пищи. Непереваренная

пища превращается в болезнетворную, токсичную, липкую субстанцию,

называемую *амой.*

Ама — это коренная причина множества болезней. Присутствие

амы в различных системах организма приводит к ощущению усталости

и тяжести. Она может вызвать расстройство пищеварения, запоры,

образование газов в кишечнике, диарею. Временами она становится

причиной неприятного запаха изо рта, извращения вкуса и вызывает

чувство растерянности и замешательства. На языке появляется толстый

налет (взгляните на язык в зеркало!), характерная генерализованная

боль в теле и отсутствие гибкости. Сильная тяга к какой-нибудь

конкретной пище также может отражать состояние агни.

Приготовление пищи по рецептам Аюрведы требует детального

знания концепции агни. В зависимости от природы агни данного

человека можно с помощью употребления определенных специй, трав,

добавок, пикулей помочь «зажечь» агни и тем самым улучшить

пищеварение. В зависимости от того, возбуждение какой из дош имеет

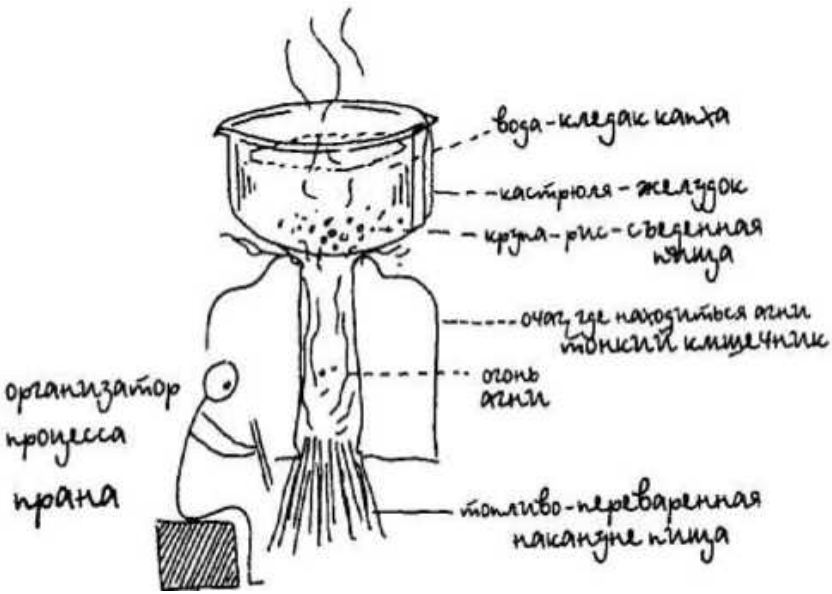
место быть, агни бывает сбалансированным,

беспорядочным, слишком

высоким или слишком низким.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ВНЕШНИМ И ВНУТРЕННИМ ОГНЕМ

http://e-puzzle.ru


вода - кладак капха
кастрюля - желудок
крупа - рис - съеденная пища
очаг, где находиться агни тонкий кишечник
огонь агни
организатор процесса прана
топливо - переваренная накануне пища

Виды Агни

Сама агни сбалансированный

Вишама агни беспорядочный; обычно ассоциируется с ватой

Тикшна агни повышенный; обычно ассоциируется с питтой

Манда агни пониженный; обычно ассоциируется с капхой

Сама агни (сбалансированный обмен веществ)

Когда все доши сбалансированы соответственно данной

конституции, агни находится в состоянии равновесия и обеспечивает

уравновешенный метаболизм. У такого человека переваривание

полноценной в качественном и количественном отношении пищи

проходит без каких-либо неблагоприятных явлений или симптомов. То

есть наблюдается отличное состояние здоровья. Люди, одаренные сама

агни, не страдают ни по причине еды, ни из-за погодных

условий, ни из-

за действия какой-либо вредной привычки. Они наделены хорошим

здоровьем и долгой жизнью. Они обладают спокойным,

доброжелательным характером, ясностью сознания и ощущением

счастья. Стабильное здоровье, большое количество оджаса, теджаса и

праны, а также сильная иммунная защита присущи этому состоянию

агни.

Вишама агни (беспорядочный обмен веществ)

Агни может сильно измениться в результате усиления ваты. Он

становится неустойчивым, делая процесс пищеварения беспорядочным,

вызывая дистонию кишечника, запоры и кишечные колики, иногда

диареи, чувство тяжести после еды и урчание в кишках. Может

появиться сухость кожи, хруст в суставах, боли по типу ишиаса и в

пояснице, бессонница, чувство сильного страха и тревоги. Иногда

возникает сильная тяга к жареной пище. Холодные свойства ваты

замедляют агни, а подвижные качества ваты приводят к его колебанию,

что делает обмен веществ беспорядочным. В итоге образуется ама,

которую можно обнаружить по появлению коричневатого налета на

языке. При вишама агни могут возникнуть различные симптомы

расстройства ваты, такие как сухость во рту, рыхлость десен,

мышечные спазмы и так далее.

Тикшна агни (повышенный метаболизм)

http://e-puzzle.ru

Агни может усилиться, когда возбуждается питта доша,

обладающая горячими, острыми и проникающими свойствами.

Усиление агни приводит к повышению интенсивности обмена веществ.

В таком состоянии человек испытывает желание часто и много есть.

После переваривания появляется сухость в горле, сухость губ, неба,

изжога, а также внезапные ощущения жара и симптомы гипогликемии.

Текучие, кислые и горячие свойства питты могут приводить к

повышению кислотности желудочного сока, гастриту, колиту и

дизентерии. Могут возникнуть симптомы воспаления, такие как

тошнота, рвота, боли в области печени и подобные им. Некоторых людей

тикшна агни приводит в состояние гнева, ненависти и зависти. Человек

начинает критиковать и осуждать «всех и вся». Этому состоянию может

сопутствовать сильная тяга к сладкому — леденцам, печенью,

шоколаду. Согласно Аюрведе, многие заболевания, связанные с

расстройством питты, имеют в своей основе тикшна агни.

Манда агни (пониженный метаболизм)

Элементы Земли и Воды, составляющие капха дошу, тяжелые,

медлительные и холодные, подавляют легкие, острые и горячие

свойства агни, отчего агни становится слабым и медленным, что

замедляет и обмен веществ. У человека с таким типом агни не может

полноценно перевариться и обычная пища. Даже без употребления пищи

присутствует чувство тяжести в желудке, симптомы простуды,

заложенность и кашель. Наблюдаются слюнотечение, потеря аппетита,

тошнота и даже рвота слизью. В некоторых случаях появляются

отечность, ожирение, подъем артериального давления и диабет.

Характерны летаргия, сонливость, кожа становится холодной и липкой,

возникает слабость во всем теле. В психоэмоциональном плане

усиливаются чувства собственнической привязанности и жадности.

Этому состоянию может сопутствовать сильная тяга к горячей, острой,

сухой пище со специями. Почти все заболевания капха-типа имеют

причиной манда агни.

ПРОЦЕСС ПИЩЕВАРЕНИЯ

Полезно постараться понять, как происходит процесс пищеварения,

начинающийся с жевания пищи во рту. Разжевывание пищи делает ее

мягкой, разжиженной, теплой, легко проглатываемой. В этом процессе

важная роль принадлежит слюне (бодхака капхе). Затем пища попадает

в желудок. В следующие приблизительно 90 минут слизистый секрет из

кледака капхи еще больше разжижает пищу и разделяет ее на маленькие

кусочки. На этой стадии пища становится сладкой. Человек чувствует

удовлетворение и насыщение. Эта стадия пищеварительного процесса

идет с помощью кледака капхи, когда сладкий вкус проникает в плазму,

в результате чего повышается уровень сахара в крови.

В течение следующих 90 минут переваривания в желудке пища

становится кислой из-за выделения соляной кислоты, пачака питты.

Слизистый секрет, о котором упоминалось выше, защищает стенки

http://e-puzzle.ru

желудка от обжигающей питты. Кислый вкус состоит из элементов Огня

и Земли. Элемент Огонь помогает питте в процессе переваривания

пищи. Он делает желудок несколько «легче». Пища становится мягче и

еще больше разжижается, что делает возможным всасывание через

стенку желудка легких молекул пищевых веществ. На этом этапе в

плазму проникает кислый вкус.

В конце третьего часа с помощью саманы (подтипа ваты)

открывается пилорический клапан, и содержимое желудка начинает

опорожняться в двенадцатиперстную кишку, дуоденум, первый отдел

тонкого кишечника. Здесь происходит смешивание с желчью,

вырабатывающейся в печени и поступающей из желчного пузыря.

Благодаря солям желчных кислот пища становится соленой на вкус в

результате реакций между кислотой желудочного сока и щелочными

свойствами желчи. Здесь переваренная пища становится водянистой и

соленой. Элементы Вода и Огонь способствуют ее всасыванию, и теперь

соленый вкус проникает в плазму. Соленый вкус сохраняется до

поступления пищи в тощую кишку, средний отдел тонкого кишечника.

Пища находится в тонком кишечнике примерно два с половиной часа.

На этом этапе острый вкус проникает в плазму, вызывая выделение

тепла.

После окончания процесса пищеварения в тонком кишечнике

пищевой материал поступает в слепую кишку — начало толстого

кишечника, где приобретает горькие свойства. Воздух и Эфир,

элементы, составляющие горький вкус, помогают дальнейшему

измельчению пищевой массы. Всасывание минералов также

управляется этими элементами. В итоге пища поступает в восходящий

отдел толстого кишечника. На этом этапе превалирующим становится

вяжущий вкус и его свойства делают пищевую массу

плотной благодаря

элементам Земли и Воздуха. Проникая в плазму, вяжущий вкус

приносит ощущение легкости. Комбинация ваты и питты выделяет

необходимые и менее ценные питательные вещества. Горький и

вяжущий вкусы способствуют всасыванию и стимулируют моторику

толстой кишки, действуя через *апану,* подтип ваты. При поступлении

оформленных переработанных продуктов в прямую кишку вата

вызывает мышечные сокращения кишки, что приводит к опорожнению.

Полностью процесс пищеварения занимает от шести до восьми

часов, в течение которых пища проходит через различные стадии в

соответствии с изменением вкуса. Однако пищеварительный процесс не

заканчивается всасыванием питательных веществ и воды в толстой

кишке. Теперь возникают тончайшие процессы, обеспечивающие

доставку питательных веществ и их использование клетками крови,

костной, жировой, мышечной, нервной и репродуктивной тканей и

плазмой. С помощью еще одного агни переваренная пища претерпевает

дальнейшие изменения на клеточном уровне, превращаясь в чистую

энергию сознания, питающую ум.

http://e-puzzle.ru

Глава 4. КОМБИНИРОВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Сегодня уже не удивляет то множество вспомогательных средств

для питания и пищеварения, таблеток от кишечных газов и

расстройства пищеварения, какое можно встретить в продаже. Чаще

всего эти расстройства возникают в результате неправильного

сочетания пищевых продуктов.

Согласно Аюрведе, желудочный огонь или агни, находящийся в желудке и пищеварительном тракте, является первым звеном в метаболической цепочке. После переваривания в желудочно-кишечном тракте питательные вещества проникают в ткани, а затем в отдельные клетки, поддерживая жизненные функции.

Однако некоторые пищевые комбинации нарушают нормальное функционирование желудочного огня, повреждая равновесие между ватой, питтой и капхой. Это нарушение приводит к образованию токсической субстанции, называемой ама, которая является причиной возникновения многих заболеваний.

В Аюрведе мы находим, что каждый вид пищи обладает определенными свойствами — вкусом, тепловым воздействием, эффектом после переваривания и особым тонким эффектом (прабха-вой). Какой-то конкретный пищевой продукт в чистом виде может стимулировать желудочный огонь и хорошо перевариваться. Но если два вида пищи, противоположных по своим качествам, вкусу, тепловому воздействию, эффекту после переваривания, употребляются вместе, это может иметь токсическое воздействие на организм, ум и сознание.

Процесс переваривания замедлится, пища долго будет оставаться в желудке, что вызовет в буквальном смысле ее гниение.

Для примера представьте себе результат употребления банана с молоком на завтрак. Что может произойти? Несмотря на то что оба этих вида пищи имеют сладкий вкус и оказывают охлаждающее действие, их эффект после переваривания совсем разный. У бананов

он кислый, а у

молока сладкий, и это вносит путаницу в процесс пищеварения и может

привести к образованию токсинов, появлению аллергий и к другим

результатам дисбаланса.

Такие несовместимые пищевые сочетания не только нарушают

процесс пищеварения, но и вносят путаницу в клеточную информацию,

что ведет к созданию условий для развития множества болезней.

Существуют различные факторы, которые могут помочь

уменьшить возможный отрицательный эффект в случае употребления

пищевых продуктов в неправильном сочетании.

Значительную помощь может оказать изменение количественного

соотношения пищевых продуктов. Например, равные по весу

количества гхи и меда являются неправильным сочетанием. Гхи

оказывает охлаждающее действие, тогда как мед

—

согревающее, а также оба они обладают разными эффектами

после переваривания. Однако смешивание вдвое меньшего весового

http://e-puzzle.ru

количества меда с гхи (или наоборот) не будет иметь токсического

эффекта. И причиной этому прабхава, не имеющая объяснения.

Сильный пищеварительный огонь, если человек наделен им, может

быть мощным орудием взаимодействия с «плохой» пищевой

комбинацией. Для усиления пищеварительного огня в Аюрведе

рекомендуется, например, жевать перед каждым приемом пищи кусочек

свежего имбиря.

Очень часто при приготовлении блюд добавляются специи и травы.

Это позволяет сделать пищевые продукты более совместимыми или

уменьшить силу негативного воздействия конкретного продукта. Так,

например, при использовании больших количеств специй (что может

возбудить питту) добавляют кинзу, обладающую охлаждающим

действием.

Если организм привык к какой-то определенной пищевой

комбинации в течение многих лет, например, употреблению сыра с

яблоками, то это значит, что в пищеварении выработались какие-то

адаптационные механизмы. Это не означает, что стоит продолжать

подобную практику, но объясняет, почему у того, кто впервые

попробовал такое сочетание, может серьезно нарушиться пищеварение,

тогда как привыкший человек переварит эти продукты без видимых

осложнений.

Антидоты или противоядия (например, кардамон, добавленный к

кофе, или гхи и черный перец, добавленные в картофель) могут помочь

устранить отрицательное действие определенных видов пищи. Кофе,

стимулируя вначале, в итоге оказывает депрессивное влияние на

организм, а картофель усиливает вату и образование газов в кишечнике.

Если пищевые продукты, которые обладают разными, возможно,

ухудшающими свойства друг друга качествами, готовить вместе, как,

например, суп из разных овощей, то происходит как бы нейтрализация

ухудшающих качеств или, можно сказать, что «они учатся находить

общий язык». Здесь, конечно же, поможет употребление

соответствующих специй и трав.

Употребление пищевых продуктов в неправильном

сочетании в

редких случаях не приводит к серьезному нарушению пищеварения.

Возможно, вы будете озадачены тем, как совместить

рекомендуемые в Аюрведе пищу и правила сочетания пищевых

продуктов с принятым «сбалансированным питанием», которое учит

нас ежедневно употреблять пищу из основных групп. Это

«сбалансированное питание» действительно содержит полезные

рекомендации, но предусматривает слишком много и не обязательно

хороших пищевых комбинаций. Итак, медленно, с любовью вы можете

изменить свое привычное питание и комбинации пищевых продуктов,

тем самым улучшив свое здоровье. В Аюрведе утверждается, что

ключом к по-настоящему сбалансированному питанию является

глубокое понимание конкретного индивидуума.

http://e-puzzle.ru

В приведенной таблице даны общие сведения о неправильном

сочетании различных видов пищи. В случае же других возможных

сочетаний пищевых продуктов существуют несколько способов

проверки. Один из них — попробовать данное сочетание и проследить

реакцию организма — не вызвало ли это блюдо образование газов в

кишечнике, изжогу или другие неприятные ощущения. Или можете

обратиться к Приложению, где приводится таблица с перечислением

свойств пищевых продуктов, и сделать вывод о совместимости тех или

иных продуктов. При этом всегда нужно учитывать возможность

проявления время от времени необъяснимого эффекта, или прабхавы.

Несовместимые пищевые продукты*

ПРОДУКТЫ
НЕСОВМЕСТИМЫ С
Мол
бананами,
рыбой,
око
мясом,
дынями,
простоквашей, кислыми
фруктами,
кичари,
дрожжевым
хлебом,
вишней, йогуртом
Дын
зерновыми,
и
крахмалом,
жареными
блюдами,
молочными
продуктами
Крах
яйцами,
чаем,
малы молочными продуктами,**
бананами, персиммоном
(хурма
японская),
большинством фруктов
Мед
равным количеством
гхи, токсичен в вареном
или прошедшем тепловую
обработку виде
Реди
молоком, бананами,
с
изюмом
Пасл
"**
йогуртом,
еновые
молоком,

дынями,
огурцами
Йогу
молоком, кислыми
рт
фруктами, дынями
Яйц
молоком,
мясом,
а
йогуртом, дынями, сыром,
рыбой, бананами
Фру
с любой другой пищей
кты
Куку
финиками, изюмом,
http://e-puzzle.ru
руза
бананами
Лим
йогуртом, молоком,
он
огурцами, помидорами

*** Приведенные сведения ни в коем случае не могут считаться**

исчерпывающими. Нужно помнить, что, согласно принципам Аюрведы,

при выборе питания обязательно учитываются питательная ценность,

конституция, время года, возраст и наличие того или иного заболевания.

**** Тапиока (один из крахмалистых пищевых продуктов) может**

употребляться с молоком. Крахмалы отличаются от злаков.

***** Картофель, помидоры, баклажаны и т. д.**

Другие полезные сведения о продуктах

Согласно древним аюрведическим текстам, мед никогда не должен

проходить тепловой кулинарной обработки. При такой обработке его

молекулы образуют неоднородный по консистенции «клей», который

налипает к слизистым мембранам и закупоривает тончайшие каналы,

вырабатывая при этом токсины. Не подвергавшийся тепловой

обработке мед — это нектар, обработанный — яд.

Очень холодную, ледяную воду не следует употреблять ни до, ни во

время, ни после еды, говорится в Аюрведе, так как она ослабляет

пищеварительный огонь, тем самым замедляя пищеварение. На самом

деле очень холодную воду не следует пить во многих случаях, потому что

каждый раз это является шоком для организма. Пищеварению поможет

запивание еды маленькими глотками теплой водой.

Существенным для хорошего пищеварения является тщательное

разжевывание пищи.

Стакан ласси в заключение трапезы приносит большую пользу

процессу дальнейшего переваривания.

Идеальным было бы наполнение желудка во

время еды на одну треть твердой пищей, на одну треть жидкостью,

а треть оставить свободной.

ГЛАВА 5 ОБУСТРОЙСТВО КУХНИ И КЛАДОВОЙ

Прежде чем начать готовить по рецептам из этой книги, вам,

вероятно, захочется приобрести и иметь под рукой основные продукты,

специи и подходящую посуду. Воспользуйтесь для обустройства кухни

приведенным ниже списком рекомендаций. Очень удобно, что многие

ингредиенты аюрведической кулинарии употребляются в сушеном виде

и могут спокойно храниться на кухонных полках. И тогда, принимая

шесть нежданных гостей к обеду, вы всегда сможете угостить их

блюдами, рекомендуемыми в Аюрведе.

Все, что вы делаете с пищей, делайте с любовью, уважением,

священнодействуя. То количество любви и уважения, с которым вы

выращиваете пищу или выбираете ее в супермаркете, обрабатываете

для приготовления, точно передается пищевым продуктам, а затем и

голодным желудкам едоков. Еда, которая готовится с любовью,

действительно может иметь целительное действие.

http://e-puzzle.ru

Посуда

Одна (по меньшей мере) тяжелая чугунная сковорода. Одна

сковорода для чапати. Если возможно, специальная (блюдцео-бразная, с

длинной ручкой, без крутых краев).

Две или три кастрюли среднего размера с крышками (лучше

стальные).

Одна кастрюля для супа (тоже стальная) с крышкой. Один

маленький металлический ковшик для растапливания гхи.

Один глубокий чугунный ковш типа соусника для бланшировки.

Одна тяжелая сковорода с крышкой.

Две или три миски для смешивания продуктов.

Венчик или ручной миксер для взбивания яиц.

Большая металлическая ложка или половник.

Блендер.

Скалка для чапати или обыкновенная скалка. Разделочная доска

Основные необходимые специи

Аджван ок. 30 г

Лавровый лист ок. 30 г

Черные семена горчицы ок. 30 г

Семена кумина ок. 30 г

Черный перец, молотый ок. 60 г

Черный перец, горошек ок. 30 г

Семена кумина, молотые ок. 60 г

Кардамон, стручки 30 г

Кардамон, молотый 30 г

Кайенский перец ок. 30 г

Корица, немолотая кора ок. 60 г

Корица, порошок ок. 60 г
Семена кориандра ок. 120 г
Листья кэрри, сухие или свежие 1 упаковка
Семена укропа ок. 30 г
Семена фенхеля ок. 120 г
Семена пажитника ок. 30 г
Имбирь, сухой ок. 60 г
Хингу(асафетида) 1 баночка (лучше в смеси, чем в чистом виде)
Масала, порошок ок. 60 г
Мускатный орех, молотый или целый ок. 30 г
Шафран, маленькая коробочка (1 г)
Соль ок. 120 г Куркума 180-240 г Гвоздика ок. 30 г
Орехи и семена
Чароул(индийские орешки) ок. 120 г
Миндаль, цельный ок. 120 г
Миндаль, дробленный на пластики ок. 60 г
Арахис, цельный ок. 120 г
http://e-puzzle.ru
Кунжут, коричневый ок. 120 г
Мак ок. 60 г
Кокосовая стружка 200 г Жиры
Гхи — не менее 500 г
Масло подсолнечное, сафлоровое, капола в зависимости от конституции
Рис и бобовые
Рис басмати 2 кг Поха (рисовые хлопья) 500 г Дробленый маш (мунг дал) 1 кг Цельный маш 500 г Тур дал 500 г Урад дал 500 г Красная чечевица 500 г Сушеный зеленый горошек 500 г Фасоль обыкновенная 500 г Бобы пинто 500 г Горох черноглазка 500 г Турецкий горошек (нут) 500 г
Крупы, мука и т. д.
Манная крупа 500 г
Мука грубого помола из цельного зерна 1кг Мука обычная 500 г
Тапиока 200 г
Индийская вермишель, жареная 500 г Кукуруза в зернах 500 г Мука из нута (турецкого горошка) 500 г Сода пищевая ок. 60 г

Сладости

Суканат, турбинадо или пальмовый сахар 500 г Мед 200 г

Другие подсластители, подходящие для вашей конституции

Сухофрукты

Финики 500 г

Плоды кокама — 1 упаковка

Свежие продукты

Свежие овощи Кинза

Чили (острый зеленый перчик)

Лук

Чеснок

Лаймы (или лимоны)

Свежий корень имбиря 100—150 г Головка чеснока

Молоко, йогурт, пахта

1Пахта — жидкость, образующаяся при сбивании масла. Вместо

пахты можно использовать молочную сыворотку или нежирную

простоквашу. ***(Прим. ред.)***

ГЛАВА 6 СОСТАВЛЕНИЕ МЕНЮ

Принимая во внимание то, что многие читатели не были знакомы

ранее с Аюрведой, мы решили, что дополнительные рекомендации и

примерные меню с использованием нескольких рецептов будут

полезны.2

Ознакомившись с книгой, вы сможете составлять меню, учитывая

свою конституцию, вкусы и образ жизни. Продумывая, что приготовить,

важно учесть вкус про-

3

дукта и его принадлежность к определенной группе. Идеальным

http://e-puzzle.ru

было бы такое меню, в котором в дневной и вечерней трапезе

содержались бы все шесть вкусов, но в правильном сочетании. На

обложке этой книги и пояснительном рисунке к ней помещена

фотография блюд для одного приема пищи, содержащего

все вкусы.

Например, если в ужине или обеде отсутствует кислый вкус, то часто

рекомендуется полить основное блюдо соком свежего лайма или лимона.

Прежде чем вы начнете разрабатывать свое собственное меню,

полезно просмотреть раздел «Комбинирование пищевых продуктов» и

учесть описанные там правила. Особенно это касается употребления

фруктов, их нужно есть сами по себе, не сочетая ни с какой другой едой

или напитками, которые можно будет употребить не ранее чем через час

после фруктов.

2В приводимых меню блюда, рецепты которых даны в этой книге,

печатаются с большой буквы, например Рис с шафраном.

3Приводимые примерные меню составлялись в соответствии с

существующим в данное время разделением пищевых продуктов разных

категорий на группы, установленные Министерством сельского

хозяйства США.

М

ЕНЮ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ВАТА-КОНСТИТУЦИИ (ЗИМНИЙ ВАРИАНТ)

Завтрак

Обед

Упма или Каша из

Чапати или Пури со специями «Простой

манной крупы (З) молокорис»(З)

для каши (по желанию) (Мо)

Рагу из моркови (О)

Чай для завтрака (при

Кичари из лущеного маша (вата) или Суп

желании подсластите) (Д)

из тур дала №2 (М) Кхир из миндаля, или

Рисовый кхир, или Сладкое ласси (Д) свежий

лимон (для добавления в рагу) (Д)

Чатни из кунжута (Д)

Вата чай (Д)

Перекус
Ужин
сухое
хрустящее
Чапати или лепешка из цельной
печенье с имбирем илипшеничной муки (З) печеный батат (сладкий
кунжутом (З) сладкиекартофель) с гхи (О) одно яйцо или жареные
фрукты по сезону (О)молотые семечки (как добавка в батат) (М)
горячее молоко со специями
свежий лимон (Д)
(особенно подходит перед
Квадраты из манной крупы (Д)
сном) (М) травяной чай или
Чай (Д)
кофе в зернах с молоком (Д)
М
ЕНЮ д
ля ЛЮД

ЕЙ ВАТА-КОНСТИТУЦИИ (ЛЕТНИЙ ВАРИАНТ)
Завтрак
Обед
горячая сдоба из
Чапати(З)
овсянки или блинчики с
Рис с шафраном (с рагу) (З)
гхи(З) фрукты по сезону
Овощное рагу (О) или Кичари из лущеного
(следует съесть не раньшемаша (вата) с гхи и кинзой (М)
http://e-puzzle.ru
чем через час после или до
Сладкое ласси или чай (Д)
любой пищи) (О)
свежий лайм или лимон (для добавления в
Чай для завтракарагу) (Д)
(при
желании
Чатни из арахиса (Д)
подсластите)(Д)
Ласси или Чай для обеда (выпейте чай
через час после ласси)

Перекус
Ужин
овсяное печенье (З)
Рагу из окры или шпината (О)
фрукты по сезону (О)
Кичари из тапиоки (М) (кичари из тапиоки
очищенный от кожицынельзя употреблять с пищей из злаков)
миндаль (М) горячее
свежий лайм или лимон (для добавления в
молоко со специями передрагу) (О)
сном (Мо)
Кхир из батата Чай для ужина (О)
травяной
чай,
например с ромашкой или
кумином (Д)
МЕНЮ для ЛЮДЕЙ ПИТТА-КОНСТИТУЦИИ (ЗИМНИЙ ВАРИАНТ)
Завтрак
Обед
Каша из манн. или
Чапати (З), или Простой рис, или Рис с
овсян. крупы (З) молокошафраном (с бхаджи) (З) Бхаджи из тыквы (О)
или гхи с кашей (по
Кичари из лущеного маша (питта) или
желанию) (Мо)
Бхаджи из фасоли Халва из моркови и/или
Чай для завтрака илиПачак ласси (Д) лаймовый сок (для добавления
просто Чай с кленовымв бхаджи) (Д)
сиропом (Д)
Чатни из кинзы (Д)
Чай для обеда (выпейте через час после
ласси) (Д)
Перекус
Ужин
Овсяное печенье (З)
Чапати или Пури (З)
сладкое яблоко или
Рагу из картофеля № 1 (О)
персик (О) горячее молоко
Суп из чечевицы или омлет из яичного

с миндалем или молоко собелка (М) лаймовый сок (для добавления в
специями с гхи ирагу) (Д)
куркумой (лучше всего за
Агни чай (Д)
полчаса до сна)(Мо)
М
ЕНЮ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПИТТА-КОНСТИТУЦИИ (ЛЕТНИЙ ВАРИАНТ)
Завтрак
Обед
горячая сдоба из муки
Чапати(З)
с овсяными отрубями с гхи
«Простой рис»(З)
или
овсяная
или
Рагу из горькой дыни или зеленой фасоли
пшеничная
каша(З)маленькая порция салата с растительным
фрукты по сезону (О)маслом (О) Пачакласси(Д)
(следует съесть не раньше
лаймовый сок (для добавления в рагу) (Д)
http://e-puzzle.ru
чем через час после или до
Чатни с мятой (Д)
любой пищи) молоко для
Чай для обеда (выпейте через час после
каши (по желанию) (Мо)ласси) (Д)
Чай с мятой или Агни чай
(Д)
Перекус
Ужин
кокосовое печенье (З)
Чапати (З)
фрукты по сезону (О)
Жареный рис (З)
домашнее мороженое
Овощной суп (О)
или охлажденное молоко с
жареные молотые семечки (для
розовой водой (Д) Чай сдобавления в суп)(М) лаймовый сок (для

мятой (по рецепту) илидобавления в суп) (Д)
обыкновенный чай с мятой
Чай для ужина (Д)
М
ЕНЮ д
ля ЛЮД

ЕЙ КАПХА-КОНСТИТУЦИИ (ЗИМНИЙ ВАРИАНТ)
Завтрак
Обед
каша из ржаной
кукурузная лепешка или хлеб из
крупы или овсяная кашакукурузной муки (З)
со специями (З) или
Рагу из капусты (только с кичари) (О)
фрукты по сезону (О)
Кичари из лущеного маша (капха) или
Чай для завтрака с ч.Тофу с овощами (М) Лаймовый сок (для
л. меда (по желанию) (Д) добавления в рагу) (Д) чатни из неспелого манго
(Д)
Капха чай (Д)
Перекус
Ужин
попкорн(без соли и
бездрожжевой ржаной хлеб или ржаные
масла) или несоленыекрекеры (З) Поха с картофелем (З) (О)
кукурузные чипсы с
Суп из кукурузы (М)
салсой(З)
свежий лайм (для добавления в суп) (Д)
яблоки или персики
Чатни из кинзы (Д)
или другие подходящие
Чай с масалой (по рецепту) (Д)
фрукты (О) стакан любого
травяного
чая
(соответственно
конституции)
М
ЕНЮ д

ля ЛЮД

ЕЙ КАПХА- КОНСТИТУЦИИ (ЛЕТНИЙ ВАРИАНТ)

Завтрак

Обед

каша из пшена или

бездрожжевой ржаной хлеб или блюдо из

овсян.крупы (З) стаканпшена или ячменной крупы со специями (З)

обезжиренного козьего

Рагу из зеленой фасоли (О) (М)

молока или при желании

свежий лайм или лимон (для добавления в

соевое молоко (Мо)

рагу) (Д)

Капха чай с ч. л. меда

Чатни из моркови (Д)

(по желанию) (Д)

Чай для обеда

http://e-puzzle.ru

Перекус

Ужин

1 —2 рисовые

салат из зеленых овощей с лаймовым

лепешки (З)

(лимонным) соком (О)

фрукты

или

Кичари из тапиоки (М) (кичари из тапиоки

фруктовый сок по се

нельзя употреблять с

зону (О)

пищей из злаков) (З)

сушеные, жареные

свежий лайм или лимон (Д)

несоленые се

мечки подсолнечника

Чатни с куркумой (Д)

(М)

чашка травяного

Агни чай

чая, например

имбирного с корицей

или мятой (Д)

(З) — крупы, хлебные изделия, хлеб и макароны

(О) — овощи и фрукты

(М) — мясо или заменители мяса

(Мо) — молоко и молочные продукты

(Д) — пищевые добавки, приправы, сладости и напитки

ГЛАВА 7 РЕЦЕПТЫ

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Аюрведическую кулинарию можно считать уникальной в том

смысле, что каждое блюдо в ней готовится таким образом и с

добавлением таких специй, которые максимально способствуют его

перевариванию и при этом придают ему наилучший вкус и питательную

ценность. В Аюрведе нет четкой границы между травами и специями,

которые употребляются в кулинарии для улучшения вкуса и

стимуляции пищеварения, и лечебными травами. Таким образом, делая

нашу пищу вкусной, они выполняют и лечебную роль. И, как уже

упоминалось в разделе об обустройстве кухни, наиболее важным

компонентом блюд является любовь и уважение, которое вы

вкладываете в них, когда готовите и угощаете. Конкретные специи или

травы включены в состав рецептов по нескольким важным причинам:

улучшить и усилить вкус, стимулировать пищеварительный огонь,

улучшить всасывание и переваривание и противодействовать

отрицательным воздействиям, которые могут возникнуть при

употреблении отдельных пищевых продуктов или неправильных

сочетаний продуктов (см. раздел Комбинирование пищевых продуктов).

Предлагаемые количества специй и трав в каждом рецепте

предполагают знание свойств той или иной специи и

способов ее

правильного употребления. Приправы намеренно даются в небольших

количествах, чтобы блюда по возможности подходили всем типам

конституции. Ознакомившись с конкретным рецептом, вы, может быть,

захотите добавлять специи по своему вкусу; просто старайтесь

http://e-puzzle.ru

сохранять пропорции. Если бы вам посчастливилось попробовать

блюда, приготовленные Ушей Лад, то вы заметили бы, что в них по

крайней мере в 2 раза больше количество приправ, чем предлагается в

рецептах в этой книге. Как многие хорошие повара, Уша Лад готовит

больше руководствуясь чувством, чем точными мерками, и может

изменять количество специй в зависимости от времени года или от того,

кто сегодня за столом, или по каким-либо другим причинам.

Вы заметите, что многие рецепты начинаются одинаково. Гхи или

растительное масло нагревают на среднем огне в тяжелой посуде с

толстым дном, затем пассеруют в нем семена кумина и черные семена

горчицы до тех пор, пока они не начнут потрескивать. В момент, когда

начинается потрескивание, освобождается прана, или жизненная

энергия, семян, тем самым ценность пищи увеличивается. Далее

добавляется асафетида, желательно не в чистом виде, а в смеси, это

помогает устранению газообразующих свойств бобовых и различных

комбинаций продуктов. Затем добавляются остальные семена,

указанные в рецепте, а также лук, имбирь, листья кэрри и так далее.

Молотые специи добавляются в последнюю очередь из- за их

особенности быстро пригорать. Далее закладываются рис или овощи и

все тщательно перемешивается. Ваша кухня наполнится острыми

запахами от обжаривания специй. По мере того как вы будете

приобретать опыт, вполне возможно, вам захочется несколько изменить

рецепты применительно к вашим потребностям.

В рецептах, где упоминается свежий имбирь, подчеркивается, что

его необходимо почистить и мелко нарезать. Однако если имбирь очень

свежий и молодой, с тонкой кожицей, то его можно просто натереть с

корочкой, предварительно хорошо вымыв. Необычные пищевые

продукты и особенные процессы и действия (если таковые имеются)

описываются в конце рецепта, как и лечебная ценность каждого блюда.

В конце книги приводится также словарь не известных широкому кругу

читателей пищевых продуктов и терминов.

[Примечание. В рецептах буквы обозначают:

В - вата, П - пита, К - капха, м - уменьшает,

б - увеличивает]

Супы

В аюрведической кулинарии супы чаще подаются с основным

блюдом. Наиболее часто готовят супы из бобов, гороха, чечевицы и едят

в сочетании с блюдами из круп (обычно с рисом), что делает их легко

перевариваемыми, к тому же белок при таком сочетании усваивается

лучше.

СУП ИЗ КОКАМА Вм Пм(б) Км(б)

На 4 порции:

9**сушеных плодов кокама**

4**стакана воды**

2 ст. л. гхи

1/2 ч. л. семян кумина

4сухих или свежих листа кэрри

***1*ст. л. нарезанных листьев кинзы**

***2*лавровых листа**

2 ст. л. муки из нута (турецкого горошка)

1/4 ч. л. корицы

***2*щепотки кайенского перца или черного перца 1/4 ч. л. молотой**

гвоздики 1/4 ч. л. соли

***1*ст. л. пальмового сахара (или суканата)**

Вымойте и замочите плоды кокама в стакане воды на 10—20 минут.

Затем несколько раз отожмите плоды в этой же воде и выньте их из

воды.

В разогретую на среднем огне кастрюлю добавьте гхи, затем семена

кумина, листья кэрри, листья кинзы и лавровый лист. Пассеруйте,

помешивая, до тех пор, пока семена не начнут потрескивать. Затем

добавьте воду от плодов кокама и долейте еще 2 стакана воды.

Тщательно смешайте последний стакан воды с мукой из нута и

долейте в суп, помешивая при вливании, чтобы избежать образования

комков. Добавьте корицу, кайенский перец, гвоздику, соль и сахар.

Размешайте и варите при слабом кипении 5 минут.

Не следует оставлять суп в металлической посуде (кроме

нержавеющей стали), так как из-за кислоты плодов кокама металл

окисляется и портит вкус супа.

Кокам можно купить в индийских бакалейных магазинах. Он имеет

кислый вкус и оказывает согревающее действие. Он стимулирует

желудочный огонь и выводит токсины (аму) из организма. Он также

прекрасно очищает кровь. В случае употребления до еды кокам

пробуждает аппетит, а съеденный в конце трапезы —

помогает

перевариванию пищи. Но не следует есть его на завтрак!

Подходит всем, но людям питта- и капха- конституции желательно

употреблять не более одной чашки.

Применение в медицине: помогает при диарее, болезнях сердца,

геморрое и глистных инвазиях, а также как антиаллергическое средство

при кожных сыпях.

СУП ИЗ КУКУРУЗЫ Вм(б) Пм(б) Км

На 4 порции:

5 свежих початков кукурузы

5 стаканов воды

1 ст. л. очищенного и мелко нарезанного корня свежего имбиря

1ст. л. с верхом нарезанных листьев кинзы 1/4 стакана воды

2ст. л. гхи

1ч. л. семян кумина

1/4 ч. л. черного перца

1щепотка соли

Срежьте кукурузные зерна с початков, чтобы получилось примерно

http://e-puzzle.ru

4 стакана. Поместите их в блендер, залейте 2 стаканами воды и мелите

до образования однородной консистенции. Затем перелейте в миску и

отставьте в сторону. Теперь в блендер поместите имбирь, кинзу,

четверть стакана воды и мелите одну минуту до жидкой консистенции.

В разогретую на среднем огне кастрюлю добавьте гхи, затем кумин.

Когда семена кумина начнут потрескивать, выложите содержимое

блендера, приготовленную кукурузную массу и черный перец, долейте

оставшуюся воду и хорошо перемешайте. Варите на маленьком огне, не

закрывая крышкой, в течение 15—20 минут, время от времени

помешивайте.

Приправьте листьями кинзы и черным перцем по вкусу.

Кукурузный суп — хорошее блюдо для завтрака.

Суп из кукурузы подходит всем. Однако его отдаленным действием

является осушение ваты, также он обладает согревающим действием.

Таким образом, люди вата-типа могут употреблять его лишь изредка, а

люди с питта-конституцией — в умеренных количествах. Добавление

кинзы позволяет до некоторой степени устранить согревающее

воздействие для людей питта-типа.

Применение в медицине: это блюдо полезно людям с высоким

уровнем холестерина в крови и страдающим ожирением, в том случае,

если готовить его без добавления гхи.

СУП ИЗ МАША Вм Пм Км

На 4—6 порций:

1стакан цельного маша (зеленых бобов мунг)

5—6 стаканов воды

2ст. л. гхи или сафлорового масла

1 ч. л. семян кумина

1ч. л. черных семян горчицы

1щепотка асафетиды

2больших нарезанных зубца чеснока

5свежих или сухих листьев кэрри

1/2 ч. л. куркумы

1/2 ч. л. масалы

1/2 ч. л. соли

Промойте бобы дважды и замочите на ночь в большом количестве

воды. Утром слейте воду, поместите бобы в кастрюлю и залейте 4

стаканами воды. Доведите до кипения и варите на среднем огне в

течение 30 минут, не закрывая и время от времени помешивая, чтобы

избежать прилипания ко дну.

Добавьте еще один стакан воды и варите 15—20 минут до тех пор,

пока бобы не станут мягкими. Отставьте в сторону. В подогретое в

ковшике или на маленькой сковороде сафлоро-вое масло добавьте

семена горчицы, кумина и асафетиду. Когда семена начнут

потрескивать, добавьте, помешивая, чеснок и обжарьте его до

слабокоричневого цвета.

http://e-puzzle.ru

Теперь положите листья кэрри, кинзу, куркуму и масалу. Быстро

перемешайте. Затем вмешайте эту смесь из специй в суп. Посолите и

долейте оставшуюся воду или столько воды, сколько нужно для

желаемой густоты супа. Варите после закипания 2 минуты, после чего

подавайте на стол.

Маш имеет сладкий, вяжущий вкус, оказывает охлаждающее

действие. Этот суп богат белками и при употреблении с рисом и чапати

дает много энергии. Он легко переваривается и потому полезен людям,

страдающим расстройством пищеварения. Суп из маша уравновешивает

все три доши. Одну-две чашки супа хорошо съесть с основным блюдом.

Асафетида поможет устранить газообразующее действие бобов.

Применение в медицине: это блюдо оказывает благотворное

действие при лихорадочных состояниях и заболеваниях глаз.

СУП ИЗ ЛУЩЕНОГО МАША (мунг дала) Вм Пм Км

На 6 порций:

1 стакан лущеного маша

6**стаканов воды**

*4***ст. л. гхи или сафлорового масла**

1 ч. л. семян черной горчицы

1 ч. л. семян кумина

1**щепотка асафетиды**

2**крупных зубца чеснока**

1 горсть нарезанных листьев кинзы

*5***свежих или сухих листьев кэрри**

1/2 ч. л. куркумы

1 ч. л. масалы

1/2 ч.л. соли

Промойте маш дважды. Поместите его в кастрюлю, залейте тремя

стаканами воды и доведите до кипения. Не закрывая, варите на среднем

огне 25 минут, изредка помешивая, чтобы избежать прилипания ко дну.

Добавьте оставшиеся 3 стакана воды и варите еще 20 минут.

Снимите с огня и взбейте ручным миксером для яицдо однородной

консистенции, отставьте в сторону. В маленькой сковородке разогрейте

масло, добавьте в него кумин, семена горчицы и асафетиду.

Помешивайте, пока они не начнут потрескивать. Уменьшите огонь,

добавьте чеснок и обжарьте его до светло-коричневого цвета. Затем

добавьте листья кэрри, кинзу, куркуму и масалу. Перемешайте и

добавьте все это в суп. Затем посолите. Варите 2 минуты после

закипания и подавайте на стол.

Маш имеет сладкий вкус и обладает охлаждающим действием. Он

легко переваривается и способствует прибавлению силы.

Маш хорошо успокаивает капху и питту, а используемые приправы

помогают сбалансировать осушающее действие, легкие и вяжущие

свойства маша, которые могут вывести вату из равновесия.

Применение в медицине: хорошо употреблять при лихорадочных

http://e-puzzle.ru

состояниях, диарее, кожных и глазных заболеваниях.

ОВОЩНОЙ СУП Вм Пм Км

На 4 порции:

4стакана овощной смеси (морковь, зеленая фасоль, тыква и др.)

8стаканов воды

1ч. л. семян кумина
6горошин черного перца
2,5
см палочки корицы
10 гвоздик
10 стручков кардамона
2ст. л. гхи
1/2 ч. л. соли
Промойте и нарежьте овощи на небольшие кусочки. Поместите
овощи и воду в большую кастрюлю, закройте и варите на среднем огне,
пока овощи не станут чуть мягче. Затем перелейте в миску и отставьте в
сторону.
Смелите в порошок семена кумина, горошины черного перца,
гвоздику, корицу, стручки кардамона, используя кофемолку или ступку
с пестиком. Разогрейте кастрюлю на среднем огне, добавьте гхи и
приготовленные молотые специи, быстро спас-серуйте, следя за тем,
чтобы они не подгорели. Теперь добавьте овощи и 4 стакана овощного
отвара. Доведите до кипения и варите 2 минуты. Посолите и подавайте
на стол.
Каждый овощ, употребляемый отдельно, оказывает успокаивающее
или возбуждающее действие на доши. Так, например, морковь
успокаивает вату и капху, но может возбудить питту из-за своих
согревающих свойств. Приготовление же овощей вместе с добавлением
приправ делает их подходящими для всех трех дош, полезными для
людей всех типов конституции.
ТОМАТНЫЙ СУП Вм Пб Км
На 4 порции:
3крупных помидора
4стакана воды
1 ст. л. неподслащенной кокосовой стружки 1 ст. л.

очищенного и

измельченного корня свежего имбиря 1 очищенный и измельченный

зубец чеснока 1/2 нарезанного стручка зеленого чили

*1***горсть свежих листьев кинзы 1/2 стакана воды**

*2***ст. л. гхи**

1 ч. л. черных семян горчицы

1 ч. л. семян кумина

4**сухих или свежих листа кэрри**

1/4 ч. л. молотой корицы

1/2 ч.л. соли

1/2 стакана воды

1**ст. л. пальмового сахара или другого подсластителя**

http://e-puzzle.ru

Вымойте помидоры, поместите их в кастрюлю и залейте четырьмя

стаканами воды. Закройте кастрюлю крышкой и варите томаты до тех

пор пока они не станут мягкими и с них легко будет снять кожицу.

Пусть они немного остынут. Поместите помидоры в блендер, залейте их

отваром и смелите до однородной консистенции. Выложите массу из

блендера, положите в него кокосовую стружку, имбирь, чеснок, чили,

листья кинзы, *Чч* стакана воды и смелите до кашицеобразного

состояния.

Разогрейте на среднем огне в кострюле гхи, затем добавьте семена

кумина и горчицы, листья кэрри и пассеруйте, помешивая, до тех пор,

пока семена не начнут потрескивать, после чего добавьте смесь специй с

кокосовой стружкой из блендера. Готовьте не более минуты, затем

влейте приготовленные томаты, положите корицу, соль, сахар и

добавьте оставшиеся полстакана воды. Доведите до кипения, закройте и

выключите огонь.

Так как это блюдо обладает согревающим действием и кислым

вкусом, то оно может возбудить питту, поэтому не следует употреблять

его чаще двух раз в неделю. Сами по себе помидоры нарушают

равновесие между тремя дошами, но приготовленные поданному

рецепту подходят людям всех типов конституции. Этот суп хорошо

переваривается, обладает послабляющим действием и оказывает

успокаивающий эффект на вату и капху. Томаты принадлежат к

семейству пасленовых. Пасленовые не следует употреблять в пищу

людям с камнями в почках и желчном пузыре.

СУП ИЗ ШПИНАТА Вб Пм(б) Км(б)

На 4 порции:

1 большой пучок шпината

5стаканов воды

1/2 стручка нарезанного зеленого чили 1 ст. л. очищенного и мелко

нарезанного корня свежего имбиря

***1*горсть свежих листьев кинзы 1/2 стакана воды**

***2*ст. л. гхи**

1ч. л. семян кумина

1ч. л. семян горчицы

1щепотка асафетиды

4сухих или свежих листа кэрри 1/4 ч. л. соли молотый черный перец

Удалите стебли шпината, промойте и нарежьте листья. Затем

поместите шпинат в блендер, добавьте 4 стакана воды и мелите в

течение 2 минут на средней скорости. Освободите блендер. Теперь

поместите чили, имбирь и кинзу в блендер, залейте 1/2 стакана воды и

измельчите до состояния кашицы. Разогрейте кастрюлю на среднем

огне, положите гхи, затем семена кумина, горчицы, асафетиду и листья

кэрри. Пассеруйте до тех пор, пока семена не начнут потрескивать.

Теперь влейте в кастрюлю смешанные в блендере специи,

шпинат, соль,

оставшийся стакан воды и тщательно все перемешайте. Доведите до

http://e-puzzle.ru

кипения и варите на маленьком огне, не закрывая, в течение 10—15

минут. При подаче на стол добавьте по вкусу черный перец.

Шпинат имеет вяжущий, сладкий, острый вкус, оказывает

охлаждающее действие, имеет сладкий ви- пак. Он труден для

переваривания, а непереваренный шпинат способствует образованию

газов и запора. Он возбуждает вату и может успокаивать капху.

Употребляемый в умеренных количествах в приготовленном виде

успокаивающе действует на питту. Этот суп из шпината с данными в

рецепте приправами хорошо переваривается и время от времени может

употребляться людьми всех типов конституции, учитывая его лечебные

свойства, но в небольших количествах.

Применение в медицине: этот суп полезен для больных астмой, для

кроветворения и при заложенности дыхательных путей. Шпинат не

подходит пациентам, страдающим почечно-ка-менной болезнью,

подагрическим артритом и отеками, так как вызывает задержку воды.

СУП ИЗ ТУР ДАЛА №1 Вм Пм(б) Км

На 4—6 порций:

1**стакан тур дала**

9**стаканов воды 1/2 ч. л. куркумы**

2**щепотки асафетиды 1/2 ч. л. соли**

гхи

Дважды промойте тур дал. Затем поместите его в кастрюлю, залейте

4 стаканами воды, добавьте куркуму и асафетиду и варите, не закрывая,

на медленном огне в течение 30 минут. Время от времени следует

помешивать, чтобы избежать прилипания ко дну. Через 30 минут

долейте еще 4 стакана воды и продолжайте варить, пока дал не станет

мягким, примерно в течение 50—60 минут. Добавьте оставшуюся воду и

хорошенько взбейте ручным миксером для яиц. Посолите и варите еще 1

минуту, после чего снимите с огня.

Перед подачей на стол добавьте по 1 чайной ложке гхи в каждую

тарелку.

Тур дал имеет сладкий, вяжущий вкус и оказывает согревающее

действие. Этот суп успокаивает вату, капху и действует особенно

благотворно, если есть его с рисом басмати в качестве основного блюда.

Так как тур дал обладает острым эффектом после переваривания,

это может возбудить питту, поэтому людям питта-конституции не

рекомендуется употреблять его чаще 1 —2 раз в неделю.

Применение в медицине: блюдо хорошо подходит для укрепления

мышц и улучшения кроветворения, а также прекрасно действует на

состояние кожи, глаз, костей и суставов.

СУП ИЗ ТУР ДДЛА №2 Вм Пм(б) Км

На 4 порции:

1стакан тур дала

9стаканов воды 1/2 ч. л. куркумы

2щепотки асафетиды

http://e-puzzle.ru

2ст. л. гхи или сафлорового масла 1 ч. л. черных семян горчицы

1ч. л. семян кумина

5сухих или свежих листьев кэрри

1горсть нарезанных листьев кинзы

2щепотки масалы 1/2 ч. л. соли

Дважды промойте тур дал. Затем поместите его в кастрюлю, залейте

4 стаканами воды и варите, не закрывая, на медленном огне в течение 30

минут. Время от времени следует помешивать, чтобы избежать

прилипания ко дну. Через 30 минут долейте еще 4 стакана воды и

продолжайте варить, пока дал не станет мягким, примерно 50—60

минут. Взбейте суп венчиком или ручным миксером для яиц до гладкой,

однородной консистенции. Добавьте оставшуюся воду.

Нагрейте в ковшике или небольшой сковородке масло, затем

добавьте семена горчицы и кумина, листья кэрри, кинзу и маса-лу,

пассеруйте до потрескивания семян, затем вылейте в суп.

Доведите суп до кипения и варите в течение 2 минут. Посолите и

подавайте на стол.

Людям питта-типа следует включать это блюдо в рацион не чаще 1

—2 раз в неделю и употреблять в умеренных количествах. Оно имеет те

же свойства, что и суп по предыдущему рецепту.

ВАРАН ПХАЛА Вм Пм(б) Км

На 8 больших порций:

1 1/2 стакана тур дала 8 стаканов воды 1/2 ч. л. куркумы

1/4 стакана подсолнечного масла 1 ч. л. семян кумина 1 ч. л. семян

горчицы

1щепотка асафетиды 1/2 ч. л. куркумы 1/2 ч.л. соли

7 сухих или свежих листьев кэрри

***1*маленький нарезанный стручок зеленого чили или кайенского**

перца

***2*ст. л. нарезанных листьев кинзы**

2стакана воды (или больше)

Для теста:

3стакана муки Лакшми (или цельной непросеянной пшеничной

муки)

1/2 ч. л. соли

2/3 стакана воды (примерное количество)

Промойте дважды тур дал. Поместите его в кастрюлю среднего

размера, залейте 4 стаканами воды и добавьте 1/2 ч. л. куркумы.

Доведите до кипения и уменьшите огонь, чтобы дал варился при слабом

кипении. Прикройте кастрюлю неплотно крышкой. Помешивайте

каждые 5 минут, чтобы избежать прилипания ко дну.

По мере загустевания супа добавляйте оставшуюся воду, стакан за

стаканом. Варите до тех пор, пока дал не станет мягким, примерно час с

четвертью. Уже готовый суп взбейте венчиком или ручным миксером до

однородной, гладкой консистенции.

Пока варится дал, замесите тесто. В мелкой миске смешайте муку с

солью. Понемногу добавьте 2/3 стакана воды, пока не получится крутое

тесто, которое не пристает к рукам. Вымешивайте его несколько минут,

затем накройте и оставьте на 15 минут.

Нагрейте масло в большой кастрюле на среднем огне, добавьте

семена горчицы и кумина. Пассеруйте их, пока они не начнут

потрескивать. Затем добавьте асафетиду, оставшуюся куркуму, соль,

листья кэрри, чили и кинзу. Быстро спассеруйте.

Соедините готовый дал со специями и долейте воды из расчета на

10 порций супа. Помешайте и доведите до кипения.

Пока суп закипает, займитесь тестом. Разрежьте тесто на 2 куска.

Слегка обваляйте каждый кусок в муке и раскатайте скалкой на 2

лепешки толщиной примерно 4—5 мм каждая.

Кончиком ножа разрежьте каждую лепешку на полоски по 2,5 см

шириной. Затем каждую полоску разрежьте на ромбы. Когда суп

закипит, добавьте в кастрюлю ромбики по нескольку за раз. Снова

доведите до слабого кипения и варите до готовности ромбиков примерно

в течение получаса, время от времени помешивая.

Готовность теста определяется при его сжимании между

указательным и большим пальцами. Тесто должно быть мягким, как

хорошо сваренные макароны. Подавайте на стол как основное блюдо.

Примечание: очень важно, чтобы блюдо было хорошо проварено.

Иначе оно будет перевариваться с большим трудом.

Людям питта-конституции следует употреблять это блюдо в очень

умеренных количествах.

Ромбики-чапати, приготовленные в дале, получаются

чем-то

средним между клецками и макаронами. Это блюдо богато хорошо

усваиваемым белком в результате комбинации зерна и дала.

СУП ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ Вм(б) Пм Км

На 4—6 порций:

1**стакан красной чечевицы**

5**стаканов воды**

2**чайные ложки гхи или сафлорового масла**

1 ч. л. семян кумина

1 ч. л. черных семян горчицы

1**щепотка асафетиды**

2**больших нарезанных зубца чеснока**

5**свежих или сухих листьев кэрри**

1/2 ч. л. молотой куркумы

1**ч. л. масалы**

1/2 ч. л. соли

Промойте чечевицу дважды и замочите на ночь. Утром слейте воду.

Поместите чечевицу в кастрюлю, залейте 4 стаканами воды, доведите до

кипения и варите, не закрывая, на среднем огне 30 мин. Время от

времени помешивайте, чтобы избежать прилипания ко дну. Долейте

http://e-puzzle.ru

стакан воды и варите еще 15—20 мин или до тех пор, пока чечевица не

станет мягкой. Затем отставьте в сторону. В подогретое в ковшике или

на маленькой сковороде сафлоровое масло добавьте семена горчицы,

кумина и асафетиды. Когда семена начнут потрескивать, добавьте,

помешивая, чеснок и обжарьте его до слабо-коричневого цвета. Теперь

добавьте листья кэрри, кинзу, куркуму и масалу. Быстро перемешайте.

Затем вмешайте эту смесь в суп. Посолите и долейте оставшуюся воду

или столько воды, сколько нужно для желаемой густоты супа. Варите

после закипания 2 минуты и подавайте с рисом и чапати

или хлебом.

Хотя этот суп подходит для всех, его легкие и сухие свойства могут

возбудить вату, а значит, людям с вата-конституцией не следует есть его

чаще чем 2 раза в неделю. Добавление специй делает чечевицу

приемлемой для людей питта- типа. Пассерование чеснока помогает

избавиться от газообразующего действия чечевицы.

Масалу (молотую смесь специй) можно купить в большинстве

магазинов, продающих специи, или сделать самим по рецепту, данному в

этой книге.

Применение в медицине: это блюдо хорошо подходит больным

гриппом или страдающим поносом. Красная чечевица является богатым

источником железа, а потому полезна для кроветворения и очищения

печени.

СУП ИЗ УРАД ДАЛА Вм Пб Кб

На 4 порции:

2**стакана урад дала**

5**стаканов воды**

1 ст. л. гхи или сафлорового масла

1**ч. л. черных семян горчицы**

4**сухих или свежих листа кэрри**

1/4 стакана нарезанных листьев свежей кинзы

2**зубчика чеснока или 2 щепотки кайенск. перца**

1**щепотка асафетиды**

1/4 ч. л. куркумы

1/2 ч. л. соли

Тщательно промойте урад дал.

Варите его до мягкости в воде примерно в течение получаса, время

от времени помешивая.

Разогрейте масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте

семена горчицы, кумина и листья кэрри и пассеруйте, пока они не

начнут потрескивать. Теперь уменьшите огонь до слабого и добавьте

листья кинзы, чеснок или кайенский перец и асафе- тиду. Обжарьте до

золотисто-коричневого цвета. Влейте сваренный ураддал в специи,

затем добавьте куркуму и соль.

Доведите до кипения, снимите с огня и подавайте на стол с рисом и

чапати.

Урад дал имеет сладкий вкус, оказывает охлаждающий эффект,

http://e-puzzle.ru

обладает влажными, тяжелыми свойствами.

Он успокаивает вату и поэтому прекрасно подходит для рациона

людей вата-конституции. Люди же с питта- и капха-консти-туцией

должны употреблять его не чаще 1—2 раз в неделю. Суп из ураддала

выводит токсины, питает мышечную, костную и репродуктивную

ткани. Он стимулирует лактацию и заряжает энергией все тело.

Однако это блюдо не подходит при расстройствах капхи, особенно

при ожирении, а также при расстройствах питты.

Никогда не следует употреблять этот суп с йогуртом, рыбными

блюдами, баклажанами, такая комбинация продуктов может привести к

образованию токсинов.

Кичари

Кичари — смесь риса с лущеным машем (мунг далом) и специями

— является, пожалуй, одним из главных блюд в аюрведической

кулинарии. И рис басмати, и маш имеют сладкий вкус, обладают

охлаждающим действием и сладким эффектом после переваривания.

Вместе они являются очень сбалансированной пищей, прекрасной

белковой комбинацией. Это совершенная пища, которая легко

переваривается, дает силу и жизнестойкость. Она питает

все ткани тела.

Кичари предпочтительно при монодиетах или при прохождении

очистительных программ, таких как панча-карма. Это прекрасная пища

для очищения и омолаживания клеток. Обычное соотношение риса и

маша 2:1, но его можно менять при необходимости, а также с учетом

конституции.

Все приведенные ниже рецепты кичари имеют целебные свойства и

подходят людям всех типов конституции.

К

ИЧАРИ 1 И

З ЛУЩЕНОГО МАША (вата) ВмПмКм

На 4 порции:

1 стакан риса басмати 1/2 стакана лущеного маша

3ст. л. гхи

1Санскритское слово *кичари* произносится как *кичри,* с придыханием после буквы *к* и коротким звуком *а*

меджу буквами ч и р. Поэтому иногда его пишут как *кхичари, кичири, кхичири,* а также *кича- ди. (Прим.*

ред.)

КИЧАРИ ИЗ ЛУЩЕНОГО МАША (питта) ВмПмКм

На 6 порций:

1 стакан лущеного маша 1 стакан риса басмати

1

1/2 ст. л. свежего имбиря, очищенного и мелко изрезанного

2 ст. л. неподслащенной кокосовой стружки

1 горсть измельченных листьев кинзы

1/2 стакана воды

3 ст. л. гхи

1/2 ч. л. куркумы 1/2 ч. л. соли

6 стаканов воды

Промойте рис и маш дважды. Если есть время, то замочите маш на несколько часов, воду после

замачивания слейте.

Положите имбирь, кокосовую стружку, листья кинзы и полстакана воды в блендер и смелите до кашицы.

Нагрейте гхи на среднем огне в большом сотейнике и добавьте содержимое блендера, куркуму и соль.

Все хорошенько перемешайте. Затем смешайте с рисом, машем и влейте 6 стаканов воды. Доведите до

кипения. Варите, не закрывая, в течение 5 минут. Затем закройте, оставив кастрюлю слегка

приоткрытой. Варите на слабом огне еще 25-30 минут, до тех пор пока дал и рис не станут мягкими.

Это блюдо уравновешивает все три доши, но

http://e-puzzle.ru

1ч. л. семян черной горчицы

2щепотки асафетиды 1 ч. л. семян кумина 1/2 ч. л. куркумы

1/2 ч. л. соли

4стакана воды

Хорошенько промойте рис и маш. Если есть время, замочите маш

на несколько часов, это поможет его перевариванию. Если у вас

сложности с перевариванием бобовых, то можно сначала сварить маш в

течение 20—30 минут в четырех стаканах воды. Затем на сковородке

разогрейте гхи на среднем огне, добавьте семена горчицы, кумина и

асафетиду. Пассеруйте, помешивая, до тех пор, пока семена не начнут

потрескивать. Добавьте рис, маш, куркуму, соль и хорошенько

перемешайте со специями. Затем добавьте воду и доведите до кипения.

Варите, не закрывая и время от времени помешивая, в течение пяти

минут. Затем неплотно прикройте кастрюлю крышкой и готовьте до

мягкости еще 20—25 минут на слабом огне.

Это блюдо уравновешивает все три доши, но особенно хорошо для

людей с вата-конституцией.

особенно подходит людям с питта-конституцией. Кинза и кокосовая

стружка усиливают охлаждающее действие, что необходимо людям

питта-типа.

КИЧАРИ ИЗ ЛУЩЕНОГО МАША (КАПХА) Вм Пм Км

На 4—6 порций:

1 стакан лущеного маша 1 стакан риса басмати

3ст. л. гхи

4лавровых листа

4 кусочка коры корицы 4 гвоздики

4стручка кардамона

6стаканов воды 1/4 ч. л. соли

Промойте маш и рис дважды. Если у вас есть время, замочите маш

на несколько часов, воду после замачивания слейте.

Разогрейте в кастрюле гхи на среднем огне. В горячее гхи положите

лавровый лист, корицу, гвоздику и кардамон, перемешайте и пассеруйте

до появления аромата. Затем добавьте рис, дал, соль и воду. Варите, не

закрывая, в течение 5 минут, затем прикройте крышкой и готовьте еще

в течение 25—30 минут, пока дал и рис не станут мягкими.

Это кичари подходит всем, но особенно хорошо для людей капха-

конституции, так как в рецепте много острых и согревающих специй.

КИЧАРИ из ЛУЩЕНОГО МАША(три доши) ВмПмКм

На 4—5 порций:

1 стакан лущеного маша 1 стакан риса басмати

1ст. л. очищенного и мелко нарезанного свежего имбиря

2ст. л. не подслащенной кокосовой стружки

1горсть свежих листьев кинзы

1/2 стакана воды

3ст. л. гхи

http://e-puzzle.ru

4см коры корицы

5целых стручков кардамона

5целых гвоздичин

10 горошин черного перца

3лавровых листа 1/4 ч. л. куркумы 1/4 ч. л. соли

6стаканов воды

Промойте маш и рис до прозрачной воды. Если есть время,

замочите маш на несколько часов, это поможет его перевариванию.

Смелите в блендере имбирь, кокосовую стружку, кинзу с 1/2 стакана

воды до жидкой кашицы.

Положите в большую кастрюлю гхи, разогрейте на

среднем огне,

добавьте корицу, гвоздику, кардамон, горошины перца и лавровый лист

и пассеруйте до появления аромата. Добавьте к специям содержимое

блендера, куркуму и соль. Помешивайте и пассеруйте до светло-

коричневого цвета. Добавьте маш и рис и хорошенько перемешайте.

Влейте 6 стаканов воды, закройте, доведите до кипения и варите 5

минут. Затем уменьшите огонь до минимума. Крышку слегка

приоткройте и варите еще около ˆ25—30 минут, пока рис и дал не

станут мягкими.

Это кичари полезно для уравновешивания всех трех дош.

КИЧАРИ ИЗ ТАПИОКИ (сабудана) Вм(б) Пм Км

На 4—5 порций:

3**стакана тапиоки (лучше среднего размера)**

2**стакана очищенного несоленого арахиса**

3/4 стакана гхи

1**ч. л. семян кумина**

*1***маленький нарезанный зеленый чили**

1/2 стакана нарезанных листьев кинзы

1/2 ч. л. соли

Тщательно дважды промойте тапиоку в большом количестве воды.

Затем слейте воду и оставьте в стороне на час.

Подсушите арахис на сковороде в течение 2—3 минут до легкого

подрумянивания. Затем размельчите его в блендере до кусочков

среднего размера, но не до порошка, годного для приготовления

арахисовой пасты (арахисовая паста, так называемое «арахисовое

масло», в качестве замены арахиса не подходит для употребления в этом

рецепте). Разогрейте гхи в кастрюле среднего размера, добавьте семена

кумина и пассеруйте, пока они не начнут потрескивать. Добавьте

нарезанный стручок зеленого перчика, кинзу, тапиоку,

арахис и соль.

Готовьте 5—8 минут на среднем огне, помешивая, пока тапиока не

станет мягкой. Уменьшите огоньдо слабого кипения и закройте. Варите,

пока тапиока не примет кашицеобразную консистенцию.

Возможно, вас удивит, что в рецепте отсутствует вода. Это

позволяет тапиоке сохранять форму и оставаться чуточку хрустящей.

Если добавить воды, то получится клейкий пудинг.

http://e-puzzle.ru

Тапиока имеет сладкие, вяжущие и охлаждающие свойства и

обладает сладким випаком. Она содержит много крахмала и поэтому

очень подходит в дни поста. Это блюдо успокаивает питту и капху. Это

прекрасный завтрак, но не следует употреблять его каждый день. Также

не следует употреблять тапиоку с продуктами из хлебных злаков. Так

как осушающее, вяжущее действие и легкость тапиоки могут возбудить

вату, то людям вата-конституции не следует часто есть это блюдо.

Применение в медицине: это самая лучшая пища при

лихорадочных состояниях, поносах, проблемах с пищеварением и слабой

работе тонкого кишечника.

Блюда из риса и другие

В Аюрведе белый рис, в особенности рис басмати, наиболее часто

употребляемая зерновая культура. Коричневый рис редко

употребляется в аюрведических рецептах, так как он труден для

переваривания, слишком усиливает жар у людей питта-конституции и

слишком тяжел для капхи. Рис особенно благоприятен для ваты и питты

и при умеренном употреблении подходит и капхе.

«ПРОСТОЙ РИС» Вм Пм Км(б)

На 4 порции:

*2***стакана риса (лучше риса басмати)**

1 ст. л. гхи

1 щепотка семян кумина 1/2 ч. л. соли

4стакана воды

Тщательно промойте рис и слейте воду.

Чтобы хорошо промыть рис, поместите его в кастрюлю и наполните

ее до краев водой. Затем помешайте в ней рис и осторожно слейте воду,

пока зернышки не начнут выскальзывать вместе с водой. Наполните

кастрюлю вновь и 2—3 раза откиньте на дуршлаг.

Разогрейте в кастрюле с толстым дном на среднем огне гхи и

добавьте семена кумина. Пассеруйте не меньше минуты. Затем добавьте

рис и, хорошо помешивая, пассеруйте еще около минуты. Налейте

горячей воды и посолите. Доведите до кипения и варите 2—3 минуты.

Уменьшите огонь до минимума и закройте кастрюлю. Для более

клейкого риса лучше кастрюлю плотно не закрывать. Если же рис

сухой, то лучше плотно закрыть крышку.

Готовьте около 15—20 минут, пока рис не станет мягким. «Простой

рис» можно есть вместе с супом из чечевицы, кокама или овощным

супом.

Это блюдо обладает сладким вкусом, охлаждающим действием и

сладким випаком. Если употреблять его в больших количествах, то оно

может возбудить капху. В небольших количествах оно сбалансировано

для всех трех дош.

ЖАРЕНЫЙ РИС ВМ ПМ КМ

На 4 порции:

1стакан риса басмати

http://e-puzzle.ru

21/2 стакана воды 1/2 ч. л. соли

3ст. л. подсолнечного масла 1/2 ч. л. семян горчицы

1/2 ч. л. семян кумина 1 щепотка асафетиды

1щепотка куркумы

1/2 нарезанного зеленого острого перчика 7 листьев

кэрри, сухих

или свежих

2ст. л. нарезанных листьев кинзы

Дважды промойте рис и слейте воду. В кастрюлю среднего размера

положите рис, залейте водой и посолите. Доведите до кипения, закройте

полностью и варите 5 минут при слабом кипении. Уменьшите огонь до

минимума, плотно закройте и готовьте еще 15 минут, пока рис не станет

мягким и рассыпчатым. Разогрейте сковородку с толстым дном на

среднем огне. Добавьте масло. В горячее масло добавьте кумин и семена

горчицы и пассеруйте, пока семена не начнут потрескивать. Затем

добавьте остальные специи и лук и продолжайте пассеровать, пока лук

не станет прозрачным.

Добавьте готовый рис к специям и луку, быстро перемешайте и

подавайте на стол.

Люди с питта-конституцией, возможно, предпочтут не добавлять в

блюдо острый перчик.

РИС С ШАФРАНОМ Вм Пм Км

На 6 порций:

1щепотка шафрана 1 ст. л. воды

1 1/2 стакана риса басмати

3ст. л. гхи или несоленого сливочного масла

4лавровых листа

7 кусочков разломанной коры корицы (примерно 1 ч. л. с верхом)

7целых гвоздичин 1/2 ч. л. соли

7целых стручков кардамона

4стакана горячей воды

Замочите шафран в столовой ложке воды не менее чем на 10 минут.

Промойте рис дважды и слейте воду. Разогрейте кастрюлю на

среднем огне и добавьте гхи. Затем добавьте лавровый лист, корицу,

гвоздику, соль, кардамон и пассеруйте все в течение

минуты.

Уменьшите огонь, добавьте в специи рис и пассеруйте еще 2 минуты.

Влейте горячую воду и замоченный ранее шафран с водой и

доведите до слабого кипения, после чего варите, не закрывая, 5 минут.

Затем уменьшите огонь до среднего и неполностью прикройте

кастрюлю. Готовьте так еще в течение 5 минут, помешав 1—2 раза,

чтобы избежать склеивания и прилипания ко дну.

Уменьшите огонь до слабого, плотно закройте кастрюлю и доведите

до готовности в течение 10 минут.

Шафран имеет горький, острый вкус, согревающее действие и

острый випак. Он уравновешивает три доши, легко переваривается и

помогает при пищевых аллергиях.

http://e-puzzle.ru

Применение в медицине: эффективен при головных болях типа

мигреней. Также может быть эффективен для «оживления» крови,

улучшения циркуляции и для женской репродуктивной системы.

РИС СО СПЕЦИЯМИ И БАКЛАЖАНАМИ ВмПбКм

На 4 порции, как основное блюдо:

1 стакан риса басмати

***1*ст. л. очищенного и мелко нарезанного корня свежего имбиря**

***2*ст. л. кокосовой стружки 1 горсть листьев кинзы 1/2 стакана воды**

***3*ст. л. гхи**

1 ч. л. семян кумина 1 ч. л. семян черной горчицы 1 щепотка

асафетиды 1 зубец чеснока

5целых лавровых листьев 1 ч. л. коры корицы

5целых гвоздик

5стручков кардамона 1 ч. л. масалы 1/2 ч. л. соли

1стакан нарезанного на куски в 2—2,5 см баклажана

***3*стакана горячей воды**

дольки лайма, кусочки кокоса и кинза для гарнира и как

украшение

Тщательно промойте рис и слейте воду. Вымойте и нарежьте

кусочками баклажаны. Смелите в блендере имбирь, кокосовую стружку

и кинзу с 1/2 стакана воды до консистенции жидкой кашицы и отставьте

в сторону.

Добавьте гхи в теплую кастрюлю, и в горячее масло положите

кумин, семена горчицы и асафетиду. Когда семена начнут потрескивать,

добавьте чеснок и пассеруйте его до светло-коричневого цвета. Затем

добавьте лавровый лист, корицу, гвоздику, лист кэрри, кардамон,

масалу и соль. Хорошенько перемешайте. Влейте содержимое блендера

и, помешивая, готовьте в течение минуты. Добавьте рис и баклажаны.

Теперь долейте 3 стакана горячей воды и, доведя до кипения, варите 2

минуты. Уменьшите огонь до слабо-среднего. Неполностью прикройте

кастрюлю и готовьте при слабом кипении 5 минут, изредка помешивая.

Уменьшите огонь до слабого, плотно закройте кастрюлю и варите, пока

рис не станет мягким, около 10—12 минут. Гарнируйте свежей кинзой,

кокосом и дольками лайма (лимона).

Будучи сухим, легким и обладая согревающим действием, баклажан

может возбуждать вату и питту, но в данном блюде его действие на вату

уравновешено, а люди с питта-конституцией должны употреблять это

блюдо лишь изредка, без чеснока, гвоздики и асафетиды.

Несмотря на то что это блюдо легко переваривается, людям капха-

конституции следует есть его в умеренных количествах.

РИС СО СПЕЦИЯМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ ВбПмКм

На 4—5 порций:

1 стакан риса басмати

*1*стакан свежего или мороженого зеленого горошка

2,5

см корня свежего имбиря, очищенного и мелко нарезанного

http://e-puzzle.ru

*2*ст. л. неподслащенной кокосовой стружки 1 горсть нарезанных

свежих листьев кинзы 1/2 стакана воды

*4*ст. л. гхи

1 ч. л. семян кумина

*1*ч. л. черных семян горчицы

*5*целых лавровых листьев

*4*см палочки корицы

*7*гвоздик

7стручков кардамона

*1*ч. л. масалы

1/4 ч. л. соли

4стакана горячей воды

кинза, кусочки кокоса и лайма для украшения

Промойте рис и зеленый горошек дважды.

Смелите имбирь, кокосовую стружку и нарезанную кинзу с 1/2

стакана воды в блендере до жидкой кашицы и отставьте в сторону.

Нагрейте на среднем огне гхи в кастрюле большого размера,

добавьте семена кумина, горчицы и лавровый лист. Пассеруйте, пока

семена не начнут потрескивать. Теперь добавьте палочку корицы,

содержимое блендера, масалу, соль и пассеруйте в течение

1минуты.

Затем положите рис и зеленый горошек. Залейте 4 стаканами воды,

доведите до кипения и варите 2 минуты. Уменьшите огонь, закройте и

готовьте, пока рис не станет мягким, изредка помешивая, около 20

минут.

Украсьте кинзой и кусочками кокоса. Полейте лаймовым (лимонным) соком каждую порцию при подаче на стол.

Зеленый горошек обладает горьким и вяжущим вкусом, охлаждающим действием и острым випа- ком. Горошек

должен быть

тщательно приготовлен, иначе он вызовет процессы брожения и, как

следствие, образование газов.

Люди с вата-конституцией могут употреблять это блюдо в малых

количествах и с большим количеством гхи.

Применение в медицине: тщательно приготовленный горошек

устраняет запоры.

РИС СО СПЕЦИЯМИ И ОВОЩАМИ Вм Пм Км

На 4—6 порций:

2стакана риса басмати

1/2 стакана нарезанного кусочками цуккини 1/2 стакана нарезанной

кусочками зеленой фасоли

1/2 стакана свежего зеленого горошка (в зависимости от

преобладающей в конституции доши можно добавить или заменить

морковью, брокколи или цветной капустой)

3дольки чеснока

1ст. л. корня свежего имбиря, очищенного и мелко нарезанного

http://e-puzzle.ru

1/4 стакана свежих листьев кинзы

2ст. л. неподслащенной кокосовой стружки 1/2 стакана воды

1/2 стакана гхи

1 ч.л. семян кумина

1ч.л. черных семян горчицы 1/2 ч.л. куркумы

1щепотка асафетиды 12 целых гвоздик

8лавровых листьев

10

стручков кардамона

3—4 см палочки корицы (разломить на небольшие кусочки)

2щепотки соли

1/2 ч.л. кайенского перца

5стаканов воды

лайм, кокос и кинза для гарнира

Промойте рис дважды и слейте воду. Вымойте овощи и нарежьте их

кусочками. Поместите чеснок, имбирь, нарезанную кинзу, кокосовую

стружку в блендер, налейте полстакана воды и смелите до консистенции

жидкой кашицы, после чего отставьте в сторону. Нагрейте гхи в

кастрюле большого размера, затем добавьте семена горчицы, кумина,

куркуму и асафетиду и готовьте, пока семена не начнут потрескивать,

после чего добавьте гвоздику, лавровый лист, кардамон, корицу и

кайенский перец. Хорошо перемешайте. Влейте содержимое блендера,

посолите и готовьте до светлокоричневого цвета. Затем соедините с

рисом и овощами и все тщательно перемешайте.

Затем влейте горячую воду, доведите до кипения и варите

несколько минут. Неплотно прикройте кастрюлю, уменьшите огонь до

слабого и продолжайте варить, пока рис не станет мягким, примерно 15

—20 минут.

Подавая на стол, выложите блюдо кусочками свежего лайма

(лимона), посыпьте нарезанной кинзой и кокосом.

Это блюдо уравновешивает все три доши, так как приготовление

овощей в смеси лишает их индивидуальных ухудшающих воздействий

на определенные доши.

Однако людям с питта-конституцией не следует добавлять в блюдо

чеснок, кайенский перец или гвоздику. (Несмотря на это, блюдо

останется очень вкусным!)

РИС СО СПЕЦИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ Вб Пм Км

На 4—5 порций:

2стакана риса басмати

1 стакан нарезанного кубиками по 2см картофеля 1 1/2 ст. л.

очищенного и мелко нарезанного корня свежего имбиря

1горсть нарезанных свежих листьев кинзы

2ст. л. не подслащенной кокосовой стружки 1/2 стакана воды

4ст. л. гхи

1 ч. л. семян кумина 1 ч. л. черных семян горчицы

5целых лавровых листьев

http://e-puzzle.ru

2 —3 см палочки корицы (разломать)

7целых гвоздик

7стручков кардамона 1 ч. л. масалы 1/4 ч. л. соли

4стакана горячей воды

дольки лайма, кусочки кокоса, кинза для гарнира

Дважды промойте рис и нарезанный кубиками картофель.

Поместите имбирь, кокосовую стружку, нарезанную кинзу и 1/2

стакана воды в блендер и смелите до консистенции жидкой кашицы.

В нагретую на среднем огне большую кастрюлю добавьте гхи, затем

семена кумина, горчицы и лавровый лист. Пассеруйте, помешивая, до

потрескивания семян.

Затем добавьте корицу, гвоздику, кардамон, содержимое блендера,

масалу и соль и пассеруйте еще в течение минуты. Вмешайте в эту массу

рис и картофель. Залейте горячей водой и доведите до кипения.

Прикройте неполностью крышкой и варите 12 минут, затем плотно

закройте и готовьте на маленьком огне еще около 15 минут.

Гарнируйте веточками кинзы и кусочками кокоса. Каждую порцию

перед подачей на стол полейте соком лайма (лимона).

Картофель, как и все пасленовые, склонен нарушать равновесие в

дошах. Рекомендованные в этом рецепте специи помогают лучшему

перевариванию картофеля. Правильно приготовленное, это блюдо дает

большое количество энергии.

Легкий и сухой по своей природе картофель возбуждает вату,

поэтому люди вата-конституции должны употреблять это блюдо только

в малых количествах, обильно сдабривая его гхи.

ПОХА Вм Пм Км

На 4—5 порций:

_ *4*

3 **стакана похи**

1/3 стакана гхи или сафлорового масла 1 ч. л. черных семян

горчицы 1 ч. л. семян кумина

5**сухих или свежих лавровых листьев 1/2 ч. л. куркумы**

1/2 ч. л. соли

1 щепотка асафетиды

1/2 стакана нарезанных листьев кинзы

1 мелко нарезанная маленькая луковица

1 мелко нарезанный зеленый острый перчик

кокос, кинза и лайм для гарнира

Промойте дважды рисовые хлопья, тщательно слейте воду и

отставьте в сторону.

Разогрейте в небольшой сковороде масло на среднем огне и

добавьте в него семена горчицы, кумина и листья кэрри.

Пассеруйте до потрескивания семян, затем добавьте куркуму, соль

и асафетиду, еще через некоторое время — кинзу, лук и чили. Обжарьте

до слабо-коричневого цвета, добавьте рисовые хлопья, хорошенько все

http://e-puzzle.ru

перемешайте, закройте крышкой и снимите с огня. Подавайте на стол

через несколько минут, сбрызнув соком лайма (лимона) каждую порцию

и украсив кинзой и кусочками кокоса.

Поха легко переваривается и подходит всем. Это хорошее блюдо для

завтрака или как дополнение к основному блюду.

4 **Поха — это сырые зерна риса басмати, прессованные наподобие**

овсяных хлопьев. Они быстро готовятся, и при их приготовлении не

нужна вода, кроме той, что впитывается при промывании.

ПОХА С КАРТОФЕЛЕМ Вм(б) Пм Км

На 6 порций:

4**стакана похи**

1 клубень картофеля среднего размера

6столовые ложек гхи или сафлорового масла 1 ч. л. семян кумина

1/2 ч. л. семян горчицы 1 щепотка асафетиды

10

свежих или сухих листьев кэрри 1 ч. л. куркумы 1 горсть арахиса

1мелко нарезанный зеленый острый перчик

1горсть мелко нарезанных листьев кинзы 1/2 ч. л. соли

Промойте рисовые хлопья дважды, тщательно слейте воду и

отставьте в сторону. Вымойте и очистите картофель. Натрите его на

крупной терке.

В разогретое на среднем огне масло добавьте семена кумина,

горчицы, листья кэрри, асафетиду и пассеруйте до потрескивания семян,

затем добавьте остальные ингредиенты, кроме похи.

Продолжайте пассеровать, постоянно помешивая, пока картофель

не станет прозрачным.

Затем добавьте поху и посолите. Тщательно перемешайте, закройте

крышкой, снимите с огня и оставьте томиться в течение нескольких

минут.

Это блюдо подходит всем, но из-за трудности переваривания

употреблять его лучше лишь изредка, особенно людям с вата-

конституцией.

М

УРМУРА ЧИВДА (ЗАКУСКА) Вм Пм Км

14

стаканов мурмуры

1 стакан целых орешков арахиса

1/2г стакана гхи или сафлорового масла

1 стакан жареного дала

1 ч. л. черных семян чечевицы

1ч. л. семян кумина

2щепотки асафетиды 1 ч. л. куркумы

1 мелко нарезанный зеленый острый перчик или 1/2 ч.л. кайенского

перца

свежих или сухих листьев кэрри

1горсть нарезанных листьев кинзы 1/2 ч.л. соли

Поместите мурмуру в большую миску и отставьте в сторону.

http://e-puzzle.ru

Разогрейте масло в глубокой сковороде, но следите, чтобы оно не

подгорало. Когда масло начнет пузыриться вокруг брошенного в него

орешка арахиса, добавьте стакан арахиса и, осторожно помешивая

шумовкой, обжарьте до светло-коричневого цвета в течение 2—3 минут.

Затем выньте орехи из масла, дав ему хорошенько стечь, и добавьте их в

рис.

Теперь добавьте в горячее масло жареный дал, пассеруйте его до

светло-коричневого цвета примерно в течение двух минут, затем выньте

из масла, дайте маслу стечь и добавьте в мурмуру и орехи.

Уменьшите огонь под маслом до слабого и добавьте в него семена

горчицы, кумина, асафетиды, перчик, куркуму, листья кэрри и кинзу.

Пассеруйте некоторое время, затем все содержимое сковороды вместе с

маслом выложите в мурмуру. Посолите при необходимости и

хорошенько перемешайте.

Этого количества достаточно на несколько человек, а оставшееся

можно некоторое время хранить в закрытой посуде.

И мурмуру, и жареный дал можно найти в индийских бакалейных

магазинах. Чтобы смесь была менее острой, вместо чили (зеленого

перчика) можно использовать кайенский перец.

Это блюдо подходит всем, однако людям с питта-конституцией

асафетиду, арахис и семена горчицы следует класть в меньших

количествах.

5Мурмура — это воздушный белый рис без добавления приправ.

КАРИ ИЗ ПАХТЫ Вм Пм Км(б)

На 4—6 порций:

2ст. л. гхи

1 ч. л. черных семян горчицы 1 ч. л. семян кумина 1 щепотка

асафетиды

4свежих или сухих листа кэрри 1 зубец чеснока, покрошить 1/2

маленького зеленого острого перчика 1 1/2 ст.л. корня свежего имбиря,

очищенного и мелко нарезанного 1 горстка нарезанных листьев кинзы

1/4 ч. л. куркумы 1/4 ч. л. соли

4стакана пахты (для капхи использовать козье молоко)

В разогретое на среднем огне гхи добавить семена горчицы, кумина,

листья кэрри и асафетиду. Помешивая, доведите семена до

потрескивания. Затем добавьте чеснок, чили и обжарьте до светло-

коричневого цвета, после чего положите имбирь, кинзу и посолите.

Влейте пахту, затем налейте в тот же стакан немного воды и, ополоснув

его, добавьте в кастрюлю. Засыпьте, мешая, порошок куркумы и

нагрейте, но не доводите до кипения.

Это блюдо хорошо подавать на стол с рисом и чапати.

Людям с капха-конституцией следует употреблять это блюдо лишь

изредка, увеличив количество асафетиды и семян горчицы.

«НЕ СОВСЕМ ПРОСТОЙ» ТОФУ Вм(б) Пм Кб

На 4 порции:

http://e-puzzle.ru

500 грамм натурального тофу (лучше всего подходит твердый тофу)

1/2 стакана гхи 1 ч. л. семян кумина 1 ч. л. черных семян горчицы 1

щепотка асафетиды 1 нарезанный зубец чеснока 1 мелко нарезанный

зеленый чили 1 горсть нарезанной кинзы 1/2 мелко нарезанной

луковицы 1/4 ч.л. куркумы

В сковороде разогрейте гхи на среднем огне и добавьте семена

горчицы, кумина и асафетиду. Пассеруйте, пока семена не начнут

потрескивать.

Теперь добавьте чеснок, чили, лук, кинзу и куркуму. Обжарьте,

пока лук не станет слегка коричневым.

Раскрошите и добавьте тофу. Аккуратно перемешайте и обжарьте в

течение нескольких минут. Закройте крышкой и дайте потомиться, сняв

с огня, чтобы специи пропитали тофу.

Тофу имеет вяжущий и сладкий вкус, оказывает охлаждающее

действие.

Людям вата-типа не следует часто употреблять это блюдо. Тофу с

трудом переваривается и также может возбуждать кап-ху. Людям капха-

конституции нужно добавлять чуть больше чеснока и чили.

ТОФУ С ОВОЩАМИ Вм(б) Пм Кб

На 4-6 порций:

3—4 чашки любых овощей (особенно подходящими являются

брокколи, желтые и зеленые цуккини, спаржа, сельдерей)

1блюдо, приготовленное по предыдущему рецепту «Не совсем

простой» тофу

Вымойте овощи и крупно нарежьте их. Приготовьте тофу по

рецепту «Не совсем простой тофу» и добавьте туда овощи. Тщательно

смешайте все. Пассеруйте и встряхивайте в течение 5 минут.

Погасите огонь, накройте и потомите под крышкой до тех пор, пока

овощи станут слегка мягкими, но все еще хрустящими.

Блюдо обладает теми же свойствами, что и в предыдущем

рецепте.

трака или как добавление к основному блюду.

КАША ИЗ МАННОЙ КРУПЫ Вм Пм Км(б)

На 4 порции:

1/2 стакана гхи 1 стакан манной крупы

4стакана воды

1/2 ч. л. молотого кардамона

В нагретую на среднем огне кастрюлю добавьте гхи. Затем,

непрерывно помешивая, всыпьте манную крупу и обжарьте ее до слегка

коричневого цвета и появления аромата.

Влейте воду и энергично мешайте, чтобы все комки растворились и

каша стала однородной.

Добавьте кардамон. Уменьшите огонь до слабого кипения, закройте

и варите до готовности. Подавайте с молоком и подсластителем, если

считаете необходимым.

Это хорошее блюдо для завтрака.

http://e-puzzle.ru

Люди с капха-конституцией должны добавлять в кашу 1/8 ч. л.

молотого сухого имбиря, уменьшить количество гхи и употреблять это

блюдо лишь изредка.

УПМА Вм Пм Км(б)

На 4 порции:

1 стакан манной крупы

1/2 стакана гхи или сафлорового масла

1 ч. л. черных семян горчицы

1ч. л. семян кумина

1щепотка асафетиды

5свежих или сухих листьев кэрри 1/2 ч. л. куркумы

1маленький мелко нарезанный чили

1нарезанная маленькая луковица 1/4 стакана нарезанных листьев

кинзы 1/2 ч. л. соли

3стакана воды

кокос и листья кинзы для гарнира

Поджарьте манную крупу в сковороде с толстым дном до слегка

коричневого цвета, помешивая и встряхивая при этом.

Переложите в

миску и остудите, оставив в стороне.

Разогрейте в кастрюле масло, затем добавьте семена горчицы и

кумина. Когда семена начнут потрескивать, добавьте остальные специи,

кроме соли. Затем положите лук, кинзу, чили и обжаривайте, пока лук

не станет прозрачным. Теперь добавьте воду, посолите и доведите до

кипения. Очень медленно введите поджаренную крупу и дайте ей

покипеть 1 —

2минуты, при этом непрерывно помешивая, чтобы избежать

появления комков.

Выключите огонь и закройте. Потомите 3—5 минут. Украсьте

кокосом и нарезанными листьями кинзы.

На каждую порцию выжмите немного лаймового (лимонного) сока.

Обжаривание устраняет аллергены, разрушает глютамин и

устраняет другие капхагенные свойства, присущие пшенице.

Люди капха-типа могут употреблять это блюдо в небольших

количествах, если при приготовлении положат больше семян горчицы и

чили. Манная крупа имеет сладкий вкус, увлажняющие и охлаждающие

свойства. Это блюдо хорошо подходит для зав-

Овощи

В Аюрведе пассерование овощей на топленом или растительном

масле или тушение их со специями в малом количестве воды являются

предпочтительными способами их приготовления. В Аюрведе не

рекомендуется употребление в больших количествах сырых овощей, так

как они тяжелы, грубы и трудны для переваривания. Салаты из сырых

овощей лучше есть в летнее, чем в зимнее время, и

предпочтительнее в

полдень в обед, когда биологический огонь агни наиболее силен. Если

готовить два или больше овощей вместе, то они «как бы стараются

http://e-puzzle.ru

поладить друг с другом», отчего некоторые их негармонирующие

свойства, которые плохо влияют на пищеварение, исчезают.

В индийской кухне рагу из овощей называется саб-джи.

РАГУ ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА Вм Пм(б) Км

На 4 порции:

4стакана нарезанного на кусочки среднего размера болгарского

перца

2ст. л. гхи или сафлорового масла 1 ч. л. семян кумина 1 ч. л.

черных семян горчицы

1щепотка асафетиды 1/4 ч. л. куркумы

1/2 ч. л. масалы

2ст. л. молотого поджареного арахиса

2ст. л. молотого поджареного кунжута 1/4 ч. л. соли

В нагретую на среднем огне сковороду налейте масло и добавьте

семена кумина, горчицы и асафетиду. Помешивая, пассеруйте семена до

потрескивания, а затем добавьте куркуму, масалу, молотый арахис,

кунжут и посолите. Размешайте и добавьте кусочки болгарского перца.

Уменьшите огонь до слабого и встряхните сковороду, чтобы хорошо

перемешать содержимое.

Накройте и тушите, пока перец не станет мягким, примерно 10

минут.

Болгарский перец имеет сладкий, острый вкус, стимулирует и

способствует пищеварению. В сыром виде он возбуждает вату и питту, в

приготовленном подходит всем, но людям с пит-та-конституцией

следует употреблять это блюдо в небольших количествах,

приготовленное без асафетиды и масалы. (В конце этой книги дается

рецепт приготовления масалы.)

РАГУ из БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ Вм(б)ПмКм

На 4 порции:

1кочан белокочанной капусты среднего размера

2ст. л. гхи или сафлорового масла 1/2 ч. л. черных семян горчицы

1/2 ч. л. семян кумина 1 щепотка асафетиды 1/4 ч. л. куркумы

1/2 мелко нарезанного зеленого острого перчика

1/4 ч.л. соли

Тщательно промойте и мелко порубите капусту (должно получиться

примерно 6 чашек).

Разогрейте кастрюлю с толстым дном, большую сковороду или

сотейницу на среднем огне и добавьте в нее масло, затем семена

горчицы, кумина, асафетиду, куркуму и чили. Пассеруйте до

потрескивания семян. Теперь добавьте капусту и соль. Перемешайте и

закройте крышкой. Тушите на маленьком огне примерно 8—10 минут,

пока капуста не станет мягкой и одновременно останется хрустящей.

Это блюдо можно подавать с рисом,чапати или роти.

У капусты горький, вяжущий, острый вкус, охлаждающее действие.

Она легкая и хорошо переваривается, способствует «разжиганию»

http://e-puzzle.ru

пищеварительного огня, но из-за своих вяжущих и осушающих свойств

может вызвать запор и газообразование.

Хотя этот рецепт подходит людям всех типов конституции, людям

вата-типа следует употреблять это блюдо в умеренных количествах.

Куркума, асафети- да и соль помогают смягчить свойства капусты,

которые возбуждают вату.

Применение в медицине: действует как слабое

мочегонное средство.

РАГУ ИЗ КАРЕЛЫ (горькой дыни) Вм(б) Пм Км

На 4 порции:

4стакана нарезанной кружочками до I см толщиной горькой дыни

3ст. л. гхи или сафлорового масла 1 ч. л. семян кумина 1 ч. л.

черных семян горчицы 1 горсть нарезанных листьев кинзы

3нарезанных зубца чеснока 1 щепотка асафетиды

11/2 ст. л. очищенного и мелко нарезанного корня свежего имбиря

1нарезанный по длине на 4 кусочка зеленый чили 1/2 лайма,

разделенного на 4 части 1/2 ч. л. куркумы 1/2 ч. л. соли

В разогретое на среднем огне в неглубокой кастрюле или сковороде

масло добавить семена кумина, горчицы, асафетиду и, помешивая,

слегка поджарить до потрескивания семян. Затем положите нарезанную

кружочками карелу, кинзу, чеснок, имбирь, чили и лайм (лимон),

перемешайте и добавьте куркуму и соль.

Встряхните сковороду, чтобы еще лучше перемешать содержимое,

накройте крышкой и уменьшите огонь до слабого.

Готовьте примерно в течение 25 минут, пока карела не станет

мягкой.

Горькая дыня обладает горьким, острым вкусом и оказывает

охлаждающее воздействие.

Эта легкая, хорошо перевариваемая пища оказывает особенно

благотворное действие на капху и питту. Она сбалансирована по трем

дошам — кинза успокаивает питту, семена горчицы устраняют избыток

капхи, а масло, семена кумина и асафетида уменьшают вату. Однако

чрезмерное увлечение этим блюдом все же может усилить вату.

Применение в медицине: это блюдо полезно для

страдающих

диабетом, анемией, при глистных инвазиях. Оно действует как мягкое

слабительное и оказывает очищающее действие на печень.

РАГУ ИЗ КАРЕЛЫ Рецепт №2 Вм(б) Пм Км На 4 порции:

3ст. л. гхи или сафлорового масла 1/2 ч. л. семян кумина

1 ч. л. черных семян горчицы 1 щепотка асафетиды

4стакана нарезанной на кружочки по 5 мм толщиной горькой дыни

карелы

1/4 ч. л. куркумы 1/2 ч. л. масалы 1/4 ч. л. соли

1 ст. л. молотого жареного арахиса 1 ст. л. молотого жареного

кунжута

В разогретую на среднем огне сковороду налейте масло, добавьте в

него семена кумина, горчицы и асафетиду. Пассеруйте семена, пока они

http://e-puzzle.ru

не начнут потрескивать, затем добавьте куркуму, масалу, соль, арахис и

кунжут. (Не следует использовать арахисовую пасту вместо молотого

арахиса.) Все хорошенько перемешайте и положите горькую дыню

карелу. Осторожно смешайте ее со специями.

Уменьшите огонь до слабого и готовьте, не закрывая, помешивая

время от времени, пока карела не станет коричневой и хрустящей.

Это блюдо имеет те же свойства, что и в рецепте № 1. Арахис

действует успокаивающе на вату и дает энергию.

Применение в медицине: благотворно действует при заболеваниях

кожи, диабете и оказывает очищающее действие на кровь.

РАГУ ИЗ МОРКОВИ Вм Пм(б) Км

На 4 порции:

4стакана натертой на крупной терке моркови

1горстка нарезанных листьев кинзы 1/2 нарезанного зеленого чили

11/2 ст. л. очищенного и мелко нарезанного свежего

корня имбиря

2зубца нарезанного чеснока

2ст. л. неподслащенной кокосовой стружки 1/2 стакана воды

1ст. л. гхи

1/2 ч. л. черных семян горчицы 1/2 ч. л. семян кумина

1щепотка асафетиды 1/4 ч. л. соли

Вымойте и натрите морковь на крупной терке. Соедините листья

кинзы, зеленый перчик, имбирь, чеснок, кокосовую стружку с водой,

поместите в блендер и смелите до жидкого состояния.

В нагретую кастрюлю с толстым дном добавьте гхи, семена

горчицы, кумина и асафетиду. Когда семена начнут потрескивать,

добавьте жидкое содержимое блендера, посолите и обжарьте до светло-

коричневого цвета. Теперь добавьте морковь, закройте крышкой и

тушите на среднем огне до полуготовности, время от времени

помешивая, в течение примерно 10 минут.

Моркови присущи многие свойства — сладкий, горький, острый

вкус, легкость, острота, согревающее действие. Это блюдо

успокаивающе действует на вату и капху.

Для людей питта-конституции следует уменьшить рекомендуемое в

рецепте количество чили, чеснока, семян горчицы и употреблять рагу в

умеренных количествах.

Применение в медицине: это хорошая пища для страдающих

геморроем, при задержке в организме воды и для улучшения

кроветворения, морковь также оказывает прекрасное тонизирующее

действие на мозговую деятельность.

РАГУ ИЗ БАКЛАЖАНОВ Вм(б) Пб Км

На 4 порции:

6чашек нарезанных на кубики баклажанов (примерно 2 средних

баклажана)

2ст. л. сафлорового масла 1 ст. л. черных семян горчицы 1 ч. л.

семян кумина 1/4 ч. л. куркумы 1 щепотка асафетиды

http://e-puzzle.ru

1мелко нарезанная луковица среднего размера 1/2 ч. л. масалы

1/4 ч. л. соли

Вымойте баклажаны и порежьте их на кубики 1 —

1.5

см. В разогретую на среднем огне кастрюлю или сотейник с

толстым дном добавьте масло, затем семена горчицы и кумина, куркуму

и асафетиду. Помешивая, пассеруйте до потрескивания семян.

Добавьте лук и продолжайте пассеровать до светло-коричневого

цвета и прозрачности лука. Теперь добавьте масалу, соль и баклажаны.

Встряхните несколько раз так, чтобы все хорошо перемешалось.

Закройте крышкой и уменьшите огонь до слабого. Тушите до мягкости

примерно в течение получаса и подавайте на стол, украсив кокосом и

кинзой.

Баклажан обладает острым, вяжущим вкусом, согревающим

действием, острым випаком. Он легкий и сухой и уравновешивающе

действует на капху. Приготовленный с маслом и специями он подходит

людям вата-конституции, а людям питта-конституции следует есть это

блюдо лишь изредка, не добавляя при приготовлении семена горчицы и

масалу.

Применение в медицине: «разжигает» пищеварительный огонь

(агни) и устраняет токсины из толстой кишки, однако не подходит для

людей с камнями в почках и желчном пузыре. Баклажан относится к

семейству пасленовых, с богатым содержанием окса-

латов, что может

привести к образованию кристаллов.

РАГУ ИЗ ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛИ Вб Пм Км

На 4 порции:

4стакана нарезанной на кусочки зеленой фасоли

2нарезанных зубца чеснока

1/2 ст. л. очищенного и мелко нарезанного корня свежего имбиря

1ст. л. кокосовой стружки

2ст. л. нарезанных листьев кинзы 1/3 стакана воды

2ст. л. гхи или сафлорового масла 1/2 ч. л. семян кумина

1/2 ч. л. черных семян горчицы 1/4 ч. л. куркумы

1щепотка асафетиды

1/2 нарезанной луковицы среднего размера 1/2 ч. л. масалы или

кайенского перца 1/2 ч. л. соли

Срежьте концы у стручков фасоли, тщательно промойте, после чего

порежьте стручки на мелкие, до 1 см, кусочки. В блендере приготовьте

пюре из чеснока, имбиря, кокосовой стружки и воды. Отставьте в

сторону.

Нагрейте масло в кастрюле среднего размера и добавьте в него

семена кумина, горчицы и асафетиду.

Когда семена начнут потрескивать, добавьте куркуму, масалу и

нарезанную луковицу. Пассеруйте, пока лук не станет мягким и не

подрумянится. Затем добавьте содержимое блендера, соль и фасоль.

Накройте крышкой и тушите на маленьком огне до готовности

http://e-puzzle.ru

примерно 5—10 минут.

Зеленая фасоль обладает сладким, вяжущим вкусом, охлаждающим

действием и острым випаком. Она разжигает агни, но способствует

газообразованию и запорам.

Приготовленная отдельно, зеленая фасоль возбуждает вату. Семена

кумина, асафетида и кайенский перец будут смягчать

возбуждающее

действие фасоли на вату. Однако и тогда людям с вата-конституцией

следует употреблять это блюдо в умеренных количествах.

Применение в медицине: эта пища полезна при болезнях легких,

горла и расстройствах питты.

РАГУ ИЗ ОВОЩНОЙ СМЕСИ Вм Пм Км

На 4 порции:

4чашки нарезанных овощей (зеленый перец, зеленая фасоль,

цуккини, тыква и т. д.)

2ст. л. гхи или сафлорового масла 1/2 ч. л. семян кумина

1/2 ч. л. черных семян горчицы

1/4 ч. л. семян аджвана

1/2 ч. л. масалы или кайенского перца

1/4 ч. л. куркумы

1щепотка асафетиды

1/2 ч.л. соли

Вымойте, отрежьте концы и порежьте овощи на кусочки.

Постарайтесь порезать каждый овощ на кусочки различной формы, что

придаст блюду более привлекательный вид.

В нагретую на среднем огне глубокую сковороду положите гхи или

растительное масло, затем семена кумина, горчицы, аджвана и

асафетиду. Когда семена начнут потрескивать, добавьте масалу или

кайенский перец и куркуму. Перемешайте и положите овощи и соль.

Хорошо смешайте со специями. Уменьшите огонь до слабого и закройте

крышкой. Через 5 минут помешайте. Тушите на маленьком огне до

готовности примерно в течение

15

минут.

Это рагу насыщает энергией людей всех типов конституций. Оно

уравновешивает агни, обладает мягким слабительным эффектом и

благотворно действует на костно-суставную систему.

РАГУ ИЗ ОКРЫ (бамии) Вм Пм Км

На 4 порции:

500 грамм свежей окры 1 ст. л. гхи или сафлорового масла

1ч. л. семян кумина

1ч. л. черных семян горчицы 1/2 зеленого острого перчика 1/2 ч. л.

соли

Вымойте окру и обсушите ее. Обрежьте концы и нарежьте на

кружочки толщиной чуть меньше сантиметра.

В разогретое на среднем огне масло добавьте семена кумина и

горчицы. Когда семена начнут потрескивать, добавьте мелко

http://e-puzzle.ru

нарезанный чили и соль. Пассеруйте до слабо-коричневого цвета.

Теперь добавьте окру, закройте крышкой и тушите около 15 минут, пока

она не станет мягкой. При этом необходимо часто помешивать, чтобы

блюдо не подгорело.

Окра обладает сладким, вяжущим вкусом, охлаждающим действием

и сладким випаком. Приготовленная со специями она является хорошей

уравновешивающей пищей для всех трех дош. Окра увлажняет,

смягчает и легко переваривается.

Люди с питта-конституцией должны готовить это блюдо без чили.

Людям вата- и капха-типа при приготовлении лучше очищать чили от

семян.

Применение в медицине: «смазывает» суставы. Дает много энергии

и благотворно влияет на репродуктивные ткани. Эта пища прекрасно

подходит при артритах и остеопорозе.

РАГУ ИЗ ТЕРТОГО КАРТОФЕЛЯ Вм(б) Пм Км

На 4 порции:

4стакана картофеля

2ст. л. гхи или сафлорового масла 1/2 ч. л. черных семян горчицы

1/2 ч. л. семян кумина

1щепотка асафетиды

1/2 нарезанного острого зеленого перчика

1/4 ч. л. куркумы

1/4 ч. л. аджвана

1/4 ч. л. соли

Вымойте, очистите и натрите картофель. Промойте тертый

картофель и тщательно слейте воду. Нагрейте глубокую сковороду на

среднем огне, добавьте масло, затем семена кумина, горчицы и

асафетиду. Когда семена начнут потрескивать, добавьте чили, куркуму,

аджван и соль. Перемешайте и добавьте тертый картофель, смешав его

со специями.

Уменьшите огонь до слабого, закройте крышкой и готовьте 5

минут. Помешайте и готовьте еще 5 минут. Оставьте затем на плите без

огня томиться под крышкой в течение нескольких минут, чтобы

картофель стал более мягким.

Асафетида, чили и аджван помогают уменьшить возбуждающие

вату свойства картофеля.

Людям питта-типа не следует употреблять чили и асафетиду.

РАГУ ИЗ КАРТОФЕЛЯ. Рецепт № 1. Вм(б) Пм Км

На 4 порции:

3клубня картофеля среднего размера

3ст. л. гхи или сафлорового масла 1 ч. л. черных семян горчицы

1 ч. л. семян кумина 1/2 г ч. л. семян аджвана 1/4 ч. л. куркумы 1

щепотка асафетиды

***1*щепотка кайенского перца**

***2*ст. л. нарезанных листьев кинзы 1/2 ч. л. соли**

http://e-puzzle.ru

Сварите картофель в кожуре до готовности. Слейте воду, остудите

клубни, затем снимите кожицу и нарежьте на кубики около 1 см. В

нагретую на среднем огне сковороду налейте масла, добавьте семена

горчицы, кумина, аджвана, асафетиду. Пассеруйте до потрескивания

семян, затем положите куркуму, кинзу и кайенский перец. Размешайте и

добавьте картофель и соль. Осторожно смешайте его со специями и

готовьте 2—3 минуты на среднем огне.

Люди вата-конституции могут употреблять это блюдо лишь время

от времени. Люди с питта- конституцией должны уменьшить количество

кайенского перца, аджвана и семян горчицы.

РАГУ ИЗ КАРТОФЕЛЯ. Рецепт №2. Вм Пм Км

На 4 порции:

4**стакана картофеля**

1**ст. л. очищенного и мелко нарезанного свежего корня имбиря**

2**зубца чеснока**

2**ст. л. кокосовой стружки**

1 горсть нарезанных листьев кинзы 1/2 стакана воды

3**ст. л. гхи или сафлорового масла 1/2 ч. л. черных семян горчицы**

1/2 ч. л. семян кумина 1 щепотка асафетиды 1/4 ч. л. аджвана

1/2 ч. л. или больше (по вкусу) масалы

4**сухих или свежих листа кэрри 1/4 ч. л. соли**

1**маленький помидор**

4**стакана воды**

Вымойте и почистите картофель. Порежьте его на кубики 2—2,5 см,

затем снова промойте. Соедините чеснок, кокосовую стружку, кинзу и

полстакана воды в блендере и смелите до жидкой кашицы.

В нагретую на среднем огне сковороду налейте масло, положите

семена горчицы, кумина и асафетиду. Пассеруйте, пока семена не начнут

потрескивать. Затем добавьте в сковороду куркуму, аджван, листья

кэрри, содержимое блендера и масалу. Все тщательно перемешайте и

добавьте кубики картофеля и крупно нарезанный помидор. Смешайте со

специями. Затем добавьте 4 стакана воды и доведите до кипения.

Уменьшите огонь, прикройте и тушите до готовности примерно в

течение 20 минут.

Люди с питта-конституцией должны уменьшить количество

чеснока, аджвана и помидора. Людям с вата-конституцией приправы

помогут перевариванию картофеля.

РАГУ ИЗ КАРТОФЕЛЯ. Рецепт №3. Вм(б) Пм Км

На 4 порции:

4стакана очищенного и нарезанного на мелкие кубики картофеля

3ст. л. гхи или сафлорового масла 1/2 ч. л. черных семян горчицы

1/2 ч. л. семян кумина 1 щепотка асафетиды 1/4 ч. л. аджвана 1/4 Ч.

Л. куркумы 1/2 ч. л. масалы

1 мелко нарезанная луковица среднего размера 1/4 Ч. Л. соли

Промойте дважды нарезанный на кубики картофель. В разогретую

http://e-puzzle.ru

на среднем огне сковороду добавьте масло, семена горчицы, кумина,

асафетиду, аджван и лук. Пассеруйте в течение минуты или двух, затем

положите куркуму, масалу и соль. Слегка обжарьте, помешивая, до

золотисто-коричневого цвета. Теперь добавьте картофель, осторожно

перемешав его со специями. Тушите на маленьком огне под крышкой,

часто помешивая, чтобы избежать прилипания ко дну.

В умеренных количествах эта пища подходит всем.

РАГУ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ Вм(б) Пм Км

На 4 порции:

4чашки смеси картофеля и цветной капусты 1 нарезанный помидор

среднего размера

11/2 cm. л. очищенного и мелко нарезанного корня

имбиря

2ст. л. неподслащенной кокосовой стружки 1/4 стакана нарезанных

листьев кинзы

1/2 стакана воды

5свежих или сухих листьев кэрри

3ст. л. гхи или сафлорового масла

1ч. л. семян горчицы

1/2 ч. л. семян кумина

1щепотка асафетиды 1/2 ч. л. масалы 1/4 ч. л. куркумы 1/4 ч. л. Соли

4стакана воды

Вымойте овощи. Почистите картофель. Порежьте овощи на

небольшие кусочки. Поместите имбирь, кокосовую стружку и кинзу в

блендер, залейте 1/2 стакана воды и смелите до жидкой кашицы.

Отставьте в сторону.

Разогрейте на среднем огне глубокую сковороду, добавьте в нее

масло, семена кумина, горчицы и асафетиду. Пассеруйте до

потрескивания семян. Затем добавьте содержимое блендера, масалу,

куркуму и соль. Поджарьте до светло-коричневого цвета и затем

добавьте цветную капусту, картофель и помидоры; все хорошо

перемешайте.

Влейте 4 стакана воды, закройте крышкой и тушите до готовности.

Людям с вата-конституцией следует умеренно употреблять это

блюдо. Семена горчицы, асафетида и куркума помогают устранить

грубые свойства цветной капусты.

РАГУ ИЗ ШПИНАТА Вб Пм(б) Км

На 4 порции:

6чашек нарезанного и слегка обмятого шпината

1/2 чашки дробленого лущеного маша (мунг дала) или тур дала

2чашки воды

1 ст. л. гхи или сафлорового масла 1 ч. л. черных семян

горчицы 1 ч.

л. семян кумина 1 щепотка асафетиды 1 нарезанная долька чеснока 1

нарезанный зеленый острый перчик или 1/2 ч. л. кайенского перца

1щепотка соли

Промойте дважды шпинат и дал. Положите их в кастрюлю, залейте

http://e-puzzle.ru

водой и, не закрывая, варите около 30 минут.

Для приготовления тур дала может понадобиться больше времени.

Слегка взбейте шпинат и дал ручным миксером для яиц и оставьте

в стороне.

Нагрейте на среднем огне кастрюлю, добавьте масло, затем семена

кумина, горчицы, асафетиду, чеснок, зеленый перчик или кайенский

перец. Пассеруйте, пока чеснок не станет слегка коричневатого цвета,

затем добавьте смесь дала и шпината, посолите и доведите до кипения.

Снимите с огня и подавайте на стол.

Это блюдо следует употреблять лишь изредка, к тому же людям с

питта-конституцией следует исключить из рецепта чеснок.

Применение в медицине: эта пища благотворна для легких, а также

очищает кровь от токсинов, делая ее «сильнее».

РАГУ ИЗ КАБАЧКА Вм(б) Пм Км

На 4 порции:

2ст. л. гхи или сафлорового масла 1/2 ч. л. семян кумина

1/2 ч. л. черных семян горчицы 1 щепотка асафетиды

4свежих или сухих листьев кэрри

1горсть нарезанных листьев кинзы

***1*стручок зеленого чили**

4чашки кабачков 1/4 ч. л. соли 1/4 ч. л. куркумы

1чашка воды

Вымойте и очистите кабачок, затем нарежьте его на кубики

размером 2,5 см.

В нагретую на среднем огне сковороду налейте масло,

добавьте

семена горчицы, кумина и асафетиду. Когда семена начнут

потрескивать, добавьте листья кэрри, кинзу, куркуму, мелко

нарезанный чили и кабачок. Посолите и залейте горячей водой.

Размешайте или встряхните, чтобы хорошо смешать со специями,

частично закройте крышкой и уменьшите огонь до слабого. Тушите до

готовности около 25 минут.

Сами по себе кабачки возбуждают вату, но приготовленные со

специями, как предложено в рецепте, они подходит для употребления и

людям вата- конституции (правда, не слишком часто).

Это блюдо хорошо уравновешивает питту и капху.

РАГУ ИЗ БЕЛОГО РЕДИСА Вм Пб Км

На 4 порции:

4**стакана натертого на крупной терке белого редиса (дайкон-редиса)**

2**ст. л. гхи или сафлорового масла 1/2 ч. л. черных семян горчицы**

1/2 ч. л. семян кумина 1/4 ч. л. куркумы 1 щепотка асафетиды 1/2

маленького стручка чили 1/4 ч. л. соли

Вымойте и натрите на крупной терке редис, затем дважды промойте

его.

В разогретую на среднем огне сковороду добавьте масло, затем

семена горчицы, кумина, асафетиды, куркуму, нарезанный чили и соль.

http://e-puzzle.ru

Пассеруйте до потрескивания семян. Теперь добавьте редис и тщательно

перемешайте. Закройте крышкой и тушите на среднем огне до

готовности, около 12—15 минут. Это блюдо очень полезно для

пищеварения.

Белый редис обладает острым вкусом, согревающим действием и

острым випаком. Он хорошо переваривается и способствует отхождению

газов.

Применение в медицине: это блюдо полезно при запорах, геморрое и

различных патологических состояниях сердца.

Редис также имеет мочегонный эффект и полезен при камнях в

почках.

БХАДЖИ ИЗ БОБОВ ЧЕРНОГЛАЗКИ Вб Пм Км

1 стакан бобов черноглазки

8**стаканов воды**

1 большая мелко нарезанная долька чеснока

*1***горсть нарезанных листьев кинзы**

3**см очищенного и мелко нарезанного корня свежего имбиря**

*2***ст. л. с верхом неподслащенной кокосовой стружки 1/2 стакана**

воды

*2***ст. л. гхи или сафлорового масла 1 ч. л. черных семян горчицы**

1**ч. л. семян кумина**

1**щепотка асафетиды**

5**листьев кэрри, сухих или свежих 1/4 ч. л. аджвана**

1/2 ч. л. куркумы

1/2—1 ч. л. масалы или кайенского перца 1/4 ч. л. соли

Замочите бобы черноглазку на ночь. Промойте два раза и

тщательно слейте воду. Залейте бобы 6 стаканами воды в большой

кастрюле и, не закрывая, варите на среднем огне в течение 30 минут.

Затем долейте еще 2 стакана воды и продолжайте готовить еще 25 минут

или до тех пор, пока бобы не станут мягкими, и отставьте в сторону.

Поместите чеснок, кинзу, имбирь, кокосовую стружку и 1/2 стакана

воды в блендер и смелите до жидкой кашицы. Отставьте в сторону.

В нагретую на среднем огне сотейницу или кастрюлю с толстым

дном добавьте масло, затем семена горчицы, кумина, асафетиду и

листья кэрри. Когда семена начнут потрескивать, влейте,

помешивая,

содержимое блендера. Теперь добавьте аджван, куркуму, масалу и

кайенский перец. Посолите. Пассеруйте, пока вся масса не станет

светлокоричневого цвета. Влейте в нее сваренные ранее бобы вместе с

водой, в которой они варились, и хорошенько все перемешайте.

Ополосните блендер 1/2 стакана воды и добавьте содержимое к супу.

Доведите суп до кипения и варите 1 минуту.

Бобы черноглазка обладают сладким, вяжущим вкусом, имеют

охлаждающий эффект и острый випак. Они трудны для переваривания

и могут вызвать брожение в тонком кишечнике. Асафетида, семена

кумина и аджван помогают это предотвратить.

http://e-puzzle.ru

Люди с вата-конституцией могут употреблять это блюдо, если

увеличат количество трех вышеперечисленных специй.

Применение в медицине: хорошая пища для женщин, кормящих

грудью.

БХАДЖИ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА Вб Пм Км

На 6 порций:

1**стакан сушеного зеленого горошка**

6**—7 стаканов воды**

2**мелко нарезанные дольки чеснока**

1 горстка нарезанных листьев кинзы 1 1/2 ст. л. очищенного и

мелко нарезанного корня свежего имбиря

1**ст. л. с верхом неподслащенной кокосовой стружки**

1/2 стакана воды

2**ст. л. гхи или сафлорового масла 1 ч. л. семян кумина**

1**ч. л. черных семян горчицы**

1**щепотка асафетиды**

4**сухих или свежих листа кэрри 1/2 ч. л. аджвана 1/2 ч. л. куркумы**

1/2 ч. л. масалы или больше (по вкусу)

1/2 ч. л. соли

Вымойте горошек и замочите на ночь. Перед

употреблением

тщательно слейте воду и переберите горох, удалив все маленькие

твердые горошины.

Залейте горох четырьмя стаканами воды в кастрюле среднего

размера и, не закрывая, варите на среднем огне в течение 30 минут.

Добавьте еще 2 стакана воды и варите до готовности еще 35—40

минут.

Соедините чеснок, кинзу, имбирь, кокосовую стружку с 1/2 стакана

воды и смелите в блендере до жидкой кашицы.

Нагрейте кастрюлю на среднем огне, налейте масло, добавьте

семена кумина, горчицы, асафетиду и листья кэрри.

Пассеруйте до потрескивания семян, затем добавьте содержимое

блендера, аджван, куркуму, масалу и посолите. Перемешайте и готовьте

около минуты, потом добавьте сваренный зеленый горошек вместе с

водой, в которой он варился. Если блюдо получилось очень густым,

ополосните блендер оставшимся стаканом воды и влейте в бхаджи.

Доведите до кипения, варите в течение минуты и выключите огонь.

Зеленый горошек обладает вяжущим, горьким, острым вкусом,

имеет охлаждающий эффект, действует уравновешивающе на питту и

капху, обладает слабительным эффектом, дает много энергии.

Людям с вата-конституцией следует употреблять это блюдо изредка.

БХАДЖИ ИЗ ФАСОЛИ Вм(б) Пм Кб

На 6 порций:

1**стакан фасоли**

6**—7 стаканов воды**

2**мелко нарезанные дольки чеснока**

http://e-puzzle.ru

1 ст. л. мелко нарезанного корня свежего имбиря 1 горсть

свежих

листьев кинзы

1ст. л. с верхом неподслащенной кокосовой стружки 1/2 стакана

воды

4ложки гхи или сафлорового масла

1ч. л. черных семян горчицы

1ч. л. семян тмина 1 щепотка асафетиды

5листьев кэрри, сухих или свежих 1/2 ч. л. аджвана

1/2 ч.л. куркумы 1/2 ч. л. масалы 1/2 ч. л. соли

Замочите фасоль на ночь, после чего дважды промойте. Тщательно

слейте воду. Залейте фасоль четырьмя стаканами воды и варите на

среднем огне, не закрывая, примерно 30 минут.

Затем добавьте еще 2 стакана воды и продолжайте варить, не

закрывая, еще 30—40 минут или пока фасоль не станет мягкой.

Положите имбирь, чеснок, кинзу, кокосовую стружку в блендер,

залейте 1/2 стакана воды и смелите до жидкой кашицы. В горячую

кастрюлю с толстым дном добавьте масло, затем семена горчицы,

кумина, асафетиду и листья кэрри. Когда семена начнут потрескивать,

влейте содержимое блендера, добавьте аджван, куркуму, масалу и соль.

Пассеруйте 1 минуту до слабокоричневого цвета. Влейте фасоль вместе с

водой, в которой она варилась, в специи и хорошо перемешайте. Если

получилось очень густо, добавьте в блендер стакан воды и, ополоснув

его, вылейте в суп.

Варите в течение минуты и подайте на стол. Украсьте кинзой и

кокосом.

Это блюдо можно употреблять людям всех типов конституции, но

людям питта-типа не нужно добавлять чеснок при его приготовлении, а

людям с капха- и вата-конституцией не следует часто

употреблять его.

Асафетида, чеснок и аджван помогают людям вата- и капха-

конституции лучше переварить фасоль

БХАДЖИ ИЗ ЛИМСКОИ ФАСОЛИ Вм(б) Пм Км

На 4 порции:

Уг ст. л. очищенного и мелко нарезанного корня свежего имбиря

1мелко нарезанная долька чеснока

1горсть листьев кинзы

2ст. л. неподслащенной кокосовой стружки 1/2 стакана воды

2ст. л. гхи или сафлорового масла 1 ч. л. черных семян горчицы 1 ч.

л. семян кумина 1 щепотка асафетиды 1/2 ч. л. куркумы

1щепотка кайенского перца 1/2 ч. л. масалы 1/2 ч. л. соли

11/2 стакана свежей (или мороженой) лимской фасоли

2стакана воды

Соедините имбирь, чеснок, кинзу, кокосовую стружку в блендере,

залейте Уг стакана воды и смелите до однородной консистенции.

В разогретую на среднем огне кастрюлю с толстым дном налейте

масло, положите семена горчицы, кумина, асафетиду. Пассеруйте до

http://e-puzzle.ru

потрескивания семян. Затем добавьте куркуму и масалу. Обжарьте в

течение минуты или меньше и добавьте содержимое блендера.

Пассеруйте все до слабо-коричневатого цвета. Теперь выложите лим-

скую фасоль и осторожно перемешайте со специями. Посолите, залейте

водой и доведите до кипения. Закройте крышкой и уменьшите огонь до

среднего. Варите до готовности около 12—15 минут. Слейте воду и

подавайте на стол.

В этом рецепте людям вата-конституции следует использовать

немного больше кайенского перца, масалы и масла чтобы

помочь

перевариванию, и употреблять это блюдо им следует в умеренных

количествах.

БХАДЖИ ИЗ ЛУЩЕНОГО МАША И ОВОЩЕЙ Вм Пм Км

На 4—6 порций

2чашки целой зеленой фасоли, брокколи, цуккини, морковь,

картофель или баклажаны в зависимости от конституции (используйте 1

или несколько овощей)

2чашки лущеного маша

5чашек воды

1ст. л. гхи или сафлорового масла

1ч. л. черных семян горчицы

1горсть нарезанных листьев кинзы

2дольки чеснока

1щепотка асафетиды 1/4 Ч. Л. куркумы 1/2 ч. л. соли

1/2 ч. л. масалы или кайенского перца

Вымойте и подготовьте овощи, порезав на кусочки. Промойте маш.

Положите в кастрюлю овощи и маш, залейте водой и варите,

частично закрыв крышкой, около 30 минут, до тех пор, пока маш и

овощи не станут мягкими. Помешивайте часто, чтобы избежать

прилипания.

Разогрейте масло в кастрюле среднего размера с толстым дном,

добавьте семена кумина и пассеруйте до потрескивания семян. Затем

добавьте кинзу, чеснок и асафетиду и обжарьте до слабокоричневого

цвета. Добавьте смесь маша с овощами в специи, смешайте с куркумой,

масалой и солью. Доведите до кипения, выключите огонь и,

настояв несколько минут, можете подавать на стол.

СПАРЖА СО СПЕЦИЯМИ Вм Пм Км

На 4 порции:

2чашки или около 400 г спаржи 1 ст. л. гхи

1 щепотка черных семян горчицы 1 щепотка семян кумина 1

щепотка кайенского перца

1**щепотка соли**

Тщательно почистите спаржу и удалите жесткие концы. Разрежьте

стрелки спаржи пополам.

Разогрейте мелкую кастрюлю, добавьте туда гхи, семена горчицы,

кумина и кайенский перец. Когда семена начнут потрескивать, добавьте

http://e-puzzle.ru

спаржу и соль.

Пассеруйте, осторожно помешивая, 4—5 минут. Закройте крышкой,

погасите огонь и дайте потомиться под крышкой несколько минут.

Спаржа обладает вяжущим, сладким вкусом, имеет охлаждающий

эффект и оказывает мочегонное действие. Она восстанавливает

равновесие, подходит всем трем дошам и вызывает мягкий

слабительный эффект. Люди вата-типа могут добавить немного больше

кайенского перца, питта — больше семян кумина, а капха — семян

горчицы.

ФАРШИРОВАННАЯ КАРЕЛА Вб Пм Км

На 4 порции:

2карелы

2очень мелко нарезанные дольки чеснока 1 горстка нарезанных

листьев кинзы

11/2 ст. л. очищенного и мелко нарезанного свежего корня имбиря

2ст. л. с верхом не подслащенной кокосовой стружки

1/2 чашки воды

2ст. л. молотого поджареного арахиса

2ст. л. молотого поджареного кунжута 1/2 ч. л. масалы

1/4 Ч. Л. куркумы 1/2 ч. л. соли

3ст. л. гхи или сафлорового масла 1/2 ч. л. черных семян горчицы

1/2 ч. л. семян кумина

1щепотка асафетиды

1стакан воды

Вымойте и осушите карелу. Обрежьте у нее концы. Каждую карелу

разрежьте поперек по центру пополам. Затем каждую из половинок

разрежьте на 4 части, не доходя до конца 1 — 1,5 см, чтобы получились

4лепестка, которые при фаршировке можно будет отогнуть. Будьте

осторожны, чтобы не разрезать карелу полностью. Положите чеснок,

кинзу, кокосовую стружку, имбирь и *Чч* стакана воды в блендер и

смелите до жидкой кашицы. Теперь вылейте содержимое блендера в

миску, добавьте молотый арахис и кунжут, масалу, куркуму и соль.

Тщательно перемешайте. После чего, раздвинув разрезанные «лепестки»

карелы, нафаршируйте руками (так как приготовленная смесь очень

сочная) обе ее половинки.

Нагрейте мелкую посуду на среднем огне и добавьте в нее гхи,

семена горчицы, кумина и асафетиду.

Когда семена начнут потрескивать, положите фаршированные

карелы и весь оставшийся соус. Сполосните блендер

стаканом воды и

слейте ее в готовящееся блюдо. Тушите на среднем огне, неплотно

закрыв крышкой, пока карелы не станут мягкими, примерно в течение

20-25 минут, время от времени поливая соусом.

Горькие дыни имеют горький вкус, охлаждающее действие и

острый випак. Они могут возбуждать вату, следовательно, людям вата-

конституции нужно увеличить количество асафетиды, соли и

http://e-puzzle.ru

поджареного кунжута для поддержания баланса.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЖЕЛТЫЕ ПЕРЦЫ Вм Пб Км

На 4 порции:

250 грамм желтых перцев (около 5 см длиной) 1/2 стакана жареного

и смолотого арахиса 1/2 стакана жареного и смолотого кунжута

2ст. л. не подслащенной кокосовой стружки

1ст. л. свежих нарезанных листьев кинзы 1/4 стакана воды

3ст. л. гхи или сафлорового масла 1/2г ч. л. черных семян горчицы

1/2 ч. л. семян кумина 1/4 ч. л. соли 1/4 Ч. Л. куркумы

1щепотка асафетиды

Вымойте и высушите перцы. Разрежьте каждый перец от основания

до кончика, чтобы получился карман. Освободите от семян, если вы

хотите, чтобы у блюда был более мягкий вкус.

Поместите в блендер молотый арахис и кунжут, кокосовую

стружку, кинзу и воду и смешайте на малой скорости в густую пасту.

Разогрейте сковороду на среднем огне и положите в нее масло, затем

семена горчицы и кумина, соль, куркуму и асафе-тиду. Пассеруйте, пока

семена не начнут потрескивать. Теперь добавьте к специям

фаршированные пастой, сделанной в блен-дере, перцы и жарьте их на

среднем огне, осторожно переворачивая со всех сторон, пока кожица не

станет коричневой, а перцы — мягкими и нежными.

На вкус перцы не очень острые, кроме семян в основании.

Желтые перцы имеют острый вкус, обладают резкими свойствами и

стимулирующим действием. Они разжигают агни и способствуют

пищеварению.

Люди питта-типа время от времени могут включать это блюдо в

свой рацион, добавляя большее количество кокосовой стружки, кинзы и

семян кумина.

ФАРШИРОВАННАЯ ОКРА Вм Пм Км

На 4 порции:

500 грамм свежей окры

1/2 стакана жареного молотого кунжута

1/2 стакана жареного молотого арахиса

2ст. л. неподслащенной кокосовой стружки 1/4 ч. л. куркумы

1/2 ч. л. масалы

1щепотка асафетиды 1/4 ч. л. соли

1ст. л. свежих нарезанных листьев кинзы

1ст. л. муки из нута (турецкого горошка) 1/4 стакана воды

3ст. л. гхи или сафлорового масла

1/2 ч. л. семян кумина

1/2 ч. л. черных семян горчицы

Вымойте окру, оботрите ее досуха и обрежьте концы. Сделайте

разрез подлине от верхушки до основания с одной стороны острым

ножом.

Смешайте вместе семена кунжута, арахис (не заменяйте его

http://e-puzzle.ru

арахисовой пастой), кокосовую стружку, куркуму, масалу, асафетиду,

кинзу, соль, муку из нута и воду, чтобы получилась паста. Проще это

сделать с помощью рук. Нафаршируйте пастой окру. В нагретую на

среднем огне сковороду налейте масло, затем положите

семена кумина,

горчицы и пассеруйте до потрескивания семян. Затем заложите

фаршированную окру и жарьте на среднем огне, осторожно

переворачивая, пока окра не станет слегка коричневой и хрустящей,

около 10— 15 минут.

Окра подходит людям всех типов конституции. Возможно, людям с

питта-конституцией захочется увеличить количество кинзы и кокоса.

Люди вата- и капха-конституции могут положить больше семян

горчицы.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ Вм(б) Пб Кб

На 4—5 порций:

9**маленьких (2—2,5 см) помидоров**

*1***ст. л. мелко нарезанного корня свежего имбиря**

*2***дольки чеснока**

1**горсть свежих листьев кинзы**

2**ст. л. неподслащенной кокосовой стружки 1/2 стакана воды**

*1***стакан молотого жареного арахиса 1/4 ч. л. куркумы**

1/2 ч. л. масалы 1/4 ч. л. соли

*2***ст. л. любого натурального сахара**

2**ст. л. гхи или сафлорового масла 1/2 ч. л. черных семян горчицы**

1/2 ч. л. кумина

*1***щепотка асафетиды**

*2***стакана воды**

Помойте помидоры. Разрежьте каждый подлине от верхушки до

основания, не доходя до стебля на 1 —

1,5

см, а затем разрежьте еще раз поперек, чтобы получился

разрез в виде креста. Постарайтесь сделать это осторожно, чтобы не

разрезать помидоры насквозь.

Поместите в блендер имбирь, чеснок, кинзу, кокосовую стружку и

1/2 стакана воды и смелите до жидкого состояния. Теперь смешайте

содержимое блендера, арахис, куркуму, масалу, соль и

сахар, чтобы

получилась густая паста. Удобнее делать это руками.

Раздвигая каждый помидор в месте крестообразного разреза,

заполните их приготовленной ореховой пастой с помощью рук. В

разогретую на среднем огне глубокую сковороду добавьте масло, семена

кумина, горчицы и асафетиды. Пассеруйте до тех пор, пока семена не

начнут потрескивать.

Затем положите в масло с пряностями томаты и очень аккуратно

помешайте. Долейте 2 стакана воды и доведите до кипения. Уменьшите

огонь до слабого и неплотно закройте крышкой. Тушите до тех пор, пока

томаты не станут мягкими, примерно 10 минут.

При неумеренном употреблении помидоры, как и большинство

http://e-puzzle.ru

представителей семейства пасленовых, выводят из равновесия все три

доши. Уменьшению этого отрицательного эффекта помогает

использование при приготовлении специй.

Люди вата-типа могут добавить больше чеснока при

приготовлении, но им, как и людям капха- и питта-конституции, следует

употреблять это блюдо лишь изредка.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ВАДА Вб Пм Км

На 4-5 порций:

5клубней картофеля

1 мелко нарезанный зеленый острый перчик 1 1/2 ст. л. мелко

нарезанного корня свежего имбиря 1/2 стакана воды 1 ч. л. семян

кумина

1щепотка асафетиды 1/2 ч. л. аджвана

1ч. л. кунжута 1/2 ч. л. соли

1маленькая горсть нарезанных листьев кинзы Для пюре:

11/2 стакана муки из турецкого горошка (нута)

1/2 ч. л. куркумы

1/4 ч. л. аджвана

*1*щепотка пищевой соды

3/4 стакана (примерно) масла для жарки

Сварите картофель в кожуре. Слейте воду, остудите, очистите и

сделайте из него пюре.

Поместите зеленый перчик, имбирь в блендер, добавьте 1/2 стакана

воды и смелите до жидкой кашицы.

Посыпьте специи, семена, соль и кинзу на картофельное пюре,

добавьте содержимое блендера и тщательно все перемешайте, лучше

руками. Затем сделайте котлетки из получившегося пюре, примерно 5

см в диаметре и 1,5 см толщиной, формируя сначала шарики, а затем

уплощая их между ладонями.

Теперь приготовьте кляр, добавив куркуму и аджван в муку из

нута, и хорошо смешайте. Затем, добавляя понемногу воды и энергично

размешивая, сделайте средней густоты пасту. Осторожно доба'вьте в нее

и размешайте соду. Оставьте в стороне на 5—10 минут. Разогрейте масло

в кастрюле с толстым дном или посуде, годной для фритюра, до

температуры, когда брошенный кусочек кляра сразу всплывает со дна к

поверхности. Окуните картофельные котлетки в кляр, дайте стечь

лишней пасте и осторожно опускайте в горячее масло так, чтобы они

были покрыты полностью. Жарьте, часто переворачивая, пока каждая

котлетка не станет красивого золотистокоричневатого цвета, примерно

в течение 5 минут.

Ешьте с чатни из кокоса или мяты. Это хорошее блюдо для обеда

или для пикника.

Мука из нута обладает зернистостью. Ее можно купить в индийских

бакалейных магазинах. Цельная пшеничная мука не

может заменить

муку из

http://e-puzzle.ru

нута, так как она обладает совсем другой текстурой.

Картофель возбуждает вату, поэтому людям с вата-конституцией

нужно использовать больше асафетиды и аджвана при приготовлении

этого блюда и употреблять его лишь изредка. Людям с питта-

конституцией можно увеличить количество семян кумина, а людям с

капха-конституцией можно добавить немного больше острого перчика и

куркумы.

САМОСЫ Вб Пм Км(б)

На 4 порции:

Для начинки:

4клубня картофеля среднего размера (примерно

***2*чашки)**

2чашки овощной смеси (особенно подходит свежий

зеленый горошек, морковь, цветная капуста)

1горсть мелко нарезанных листьев кинзы 1/2 ч. л. куркумы 1/2 ч.л.

соли

1/2 ч. л. кайенского перца Для теста:

3чашки муки

1/4 чашки гхи или сафлорового масла 1/2 ч. л. соли

3/4 чашки воды (примерно) масло для жарки во фритюре

Приготовление начинки: вымойте картофель и сварите его до

мягкости в кожуре. Вымойте овощи и нарежьте очень мелко. Сварите в

очень маленьком количестве воды, чтобы они стали слегка мягкими, но

не разваренными. Сваренный картофель остудите, очистите и нарежьте

маленькими кубиками. Слейте воду, в которой варились овощи, и

смешайте картофель с овощами. Добавьте кинзу, куркуму, соль,

кайенский перец и тщательно перемешайте.

Приготовление теста: в неглубокой посуде смешайте муку и соль.

Разогрейте 1/4 чашки масла до температуры, когда брошенная в него

щепотка муки «вскипает». Затем сделайте лунку в горке муки, вылейте

разогретое масло и все осторожно перемешайте руками. Теперь,

добавляя по нескольку ложек воды, вымесите тесто так, чтобы оно было

плотным, гладким и не приставало к рукам, после чего накройте его и

оставьте в стороне на 20 минут.

Приготовление самос: разделите тесто на шарики, размером с

грецкий орех. Раскатайте каждый шарик на слегка посыпанной мукой

доске так, чтобы получилась круглая лепешка 10—12 см в диаметре и 3

—5 мм толщиной.

Поместите примерно 2 ст. л. остывшей начинки в центр лепешки и

закройте ее краями так, чтобы получился пирожок треугольной формы.

Тщательно зашипите все края. Если края плохо слипаются, смочите их

водой или молоком. Когда все са-мосы наполнены начинкой, начинайте

их жарить. Разогрейте масло для жарки до температуры, когда щепотка

муки «вскипает» и всплывает на поверхность, Поместите 1 или 2 самосы

в горячее масло и жарьте около 4—5 минут, часто переворачивая, пока

http://e-puzzle.ru

они не станут золотистого цвета. Дайте стечь лишнему маслу, выложив

на бумажную салфетку или бумажное полотенце, и подавайте на стол с

чатни из мяты.

Людям с капха-конституцией не рекомендуется жареная пища,

поэтому им не следует часто употреблять это блюдо. В остальном

свойства самое похожи на свойства картофельной вады.

ПАКОРА ИЗ СВЕЖЕЙ КИНЗЫ Вм Пм Км(б)

На 4 порции:

4чашки свежей кинзы

2чашки муки из нута (турецкого горошка)

1 ч. л. семян аджвана 1/2 ч. л. куркумы

1щепотка асафетиды 1/2 ч. л. кайенского перца 1/2 ч.л. соли

1/4 чашки воды

2щепотки соды

масло для жарки во фритюре

Удалите длинные стебли кинзы. Промойте и стряхните воду с

листьев и поместите их в мелкую посуду.

Смешайте все специи с мукой. Половину муки тщательно смешайте

с листьями кинзы, лучше руками, затем добавьте вторую половину и

снова тщательно перемешайте. Теперь добавьте воду маленькими

количествами, непрерывно смешивая ее с мукой до получения густой,

клейкой пасты. Посыпьте ее содой и слегка перемешайте. Оставьте в

стороне на 15—20 минут.

Нагрейте масло для жарки до температуры, когда капля

приготовленной смеси моментально всплывает. Следите, чтобы масло

не горело! Теперь опустите ч. л. смесь, приготовленную для па- коры,

так, чтобы весь кусочек был в масле. Если пользоваться ч. л., то пакоры

будут похожи на клецки. Если же бросать рукой, то форма их будет

самой разной. Осторожно мешайте и переворачивайте пакоры в течение

4—5 минут, пока они не подрумянятся до светло-золотистого цвета.

Дайте стечь маслу и подавайте на стол горячими.

Кинза обладает вяжущим, сладким вкусом, охлаждающим

действием и острым випаком. Эта легкая пища подходит людям всех

типов конституции, но действует особенно успокаивающе на питту.

Однако людям капха-конституции не следует увлекаться

пакорой.

ПАКОРА С ЛУКОМ Вм Пб Км(б)

На 2—3 порции:

1 большая луковица

1 1/4 чашки муки из нута (турецкого горошка)

1ч. л. аджвана

1/2 ч.л. куркумы

1/4 ч. л. кайенского перца

1щепотка асафетиды

2—3 ст. л. воды

2щепотки соды 1/2 ч. л. соли

http://e-puzzle.ru

масло для жарки во фритюре

Порежьте луковицу вдоль, по длине. Затем разделите на длинные

тонкие ломтики. Смешайте специи и соль с мукой из нута и половиной

муки посыпьте ломтики лука. Тщательно перемешайте, лучше руками.

Теперь добавьте другую половину муки и снова хорошенько

перемешайте, чтобы все кусочки лука были покрыты мукой. Потом

очень маленькими порциями влейте воду, не прекращая помешивать,

так чтобы смесь из муки и лука превратилась в густую клейкую пасту.

Посыпьте содой и слегка смешайте. Оставьте в стороне на 10 минут.

Разогрейте масло для жарки до температуры, когда капля смеси для

пакоры моментально всплывает. Следите, чтобы масло не горело!

Опускайте в масло отдельные пластики лука в муке. Переворачивайте

пакоры, пока они не подрумянятся до светло-коричневого цвета, около 4

— 5 минут. Дайте стечь лишнему маслу и подавайте на стол горячими.

Лук острый на вкус, обладает согревающим действием и тяжел для

переваривания. Люди с капха- конституцией могут добавить немного

больше кайенского перца, чтобы уменьшить

возбуждающий капху

эффект блюда.

Применение в медицине: приготовленный лук очень эффективен

при расстройствах ваты.

ПАКОРА СО ШПИНАТОМ Вб Пм(б) Км(б)

На 4 порции:

4**чашки свежего шпината**

2**чашки муки из нута (турецкого горошка)**

1**ч. л. семян аджвана**

1/2 ч. л. куркумы

1**щепотка асафетиды**

1/2 ч. л. кайенского перца

1/2 ч. л. соли

1/4 чашки воды

2**щепотки соды**

масло для жарки во фритюре

Удалите стебли шпината. Промойте, стряхните воду и нарежьте не

очень мелко. Соедините все специи с мукой и перемешайте. Добавьте

половину муки со специями в шпинат и смешайте, лучше руками.

Теперь добавьте оставшуюся муку и снова тщательно перемешайте.

Затем, вливая воду очень маленькими порциями, смешивайте ее со

смесью из муки и шпината, пока не получится густая клейкая масса.

Посыпьте содой и слегка размешайте. Отставьте в сторону на 15—20

минут.

Разогрейте масло для жарки до температуры, когда капля

приготовленной смеси моментально всплывает. Следите, чтобы масло

не горело!

Чайной ложкой опускайте (бросайте) порции массы в горячее

масло. Чайная ложка придает пакоре форму клецок. Если же бросать

http://e-puzzle.ru

рукой, то форма их будет самой разной. Помешивайте и

переворачивайте пакору, пока они не подрумянятся до

слабокоричневого цвета, примерно в течение 4—5 минут.

Дайте стечь

маслу и подавайте на стол горячими.

Шпинат обладает вяжущим, сладким, острым вкусом, оказывает

охлаждающее действие, имеет сладкий випак. Он труден для

переваривания и оказывает слабительное действие. Людям с вата-

конституцией следует добавлять больше асафетиды, соли и аджвана, а

людям капха-типа — больше куркумы и кайенского перца, и есть это

блюдо лишь время от времени. Острота шпината усиливает питту, тогда

как свойство охлаждать успокаивает питту, но все равно людям питта-

конституции это блюдо тоже рекомендуется есть в умеренных

количествах.

Шпинат не рекомендуется людям с камнями в почках и желчном

пузыре.

ПАКОРА С ОВОЩАМИ Вм Пм Км(б)

На 4—6 порций взять:

4чашки любых овощей, подходящих вашей конституции, например:

болгарский перец, порезанный поперек на кусочки до I см; белый редис,

тонко нарезанный поперек; картофель, нарезанный на тонкие пластики;

цуккини, нарезанные поперек на пластинки толщиной до I см; крупные

стручки зеленого перчика, разрезанного вдоль, не доходя 2—2,5 см до

основания; грибы, нарезанные вдоль на ломтики 5—8 мм толщиной 1/2

ч. л. семян кумина 1/4 ч. л. аджвана 1/4 Ч. Л. соли 1/4 ч. л. куркумы 1/2 ч.

л. кайенского перца

3чашки муки из нута (турецкого горошка)

2щепотки соды

1чашка воды

масло для жарки во фритюре

Тщательно смешайте муку из нута, специи и соль. Влейте

маленькими порциями 1/2 чашки воды и хорошо перемешайте до
однородной консистенции. Затем влейте оставшуюся воду, чтобы
получилась жидкая масса, как для выпекания блинов. Чтобы
консистенция была однородной, без комков, лучше смешивать рукой.
Добавьте соду, закройте и оставьте на 20—30 минут.
Вымойте, промокните и подготовьте овощи. Разогрейте масло в
глубокой сковороде или другой посуде с толстым дном до температуры,
когда капля смеси для пакоры моментально всплывает. Теперь окуните
каждый кусочек овощей в приготовленную массу, слегка стряхните
лишнее количество и опустите в горячее масло. Почаще
переворачивайте шумовкой до золотисто-коричневого цвета в течение 3
—6 минут в зависимости от овоща.
Эта пища сбалансирована по всем трем дошам, но людям питта
-конституции рекомендуется использовать больше семян кумина, людям
с капха- конституцией — кайенского перца и есть это блюдо не слишком
http://e-puzzle.ru
часто, а людям с вата-конституцией
—
больше аджвана.
Райты
Райта — это вкусное и очень полезное для пищеварения добавление
к основному блюду. Основная составляющая всех райт — это йогурт.
Сам по себе йогурт кислый, обладает согревающим действием и труден
для переваривания. Приготовление йогурта со специями облегчает его
переваривание. Самым важным является то, что йогурт нужно
употреблять в очень небольших количествах, по 1-2 ложки с едой. В

Аюрведе не рекомендуется употреблять йогурт стаканами или такое

употребление допускается только при определенных состояниях

здоровья.

РАЙТА СО СВЕКЛОЙ Вм Пб Км(б)

На 4—6 порций:

***1* стакан натертой сырой свеклы**

***2* ст. л. гхи**

1/2 ч. л. черных семян горчицы 1/2 ч. л. семян кумина 1 щепотка

асафетиды 1 ст. л. нарезанных листьев кинзы 1/2 зеленого чили или

большая щепотка кайенского перца

5сухих или свежих листьев кэрри 1 стакан йогурта без добавок 1/2 ч.

л. соли

Положите очищенную и натертую свеклу в йогурт и перемешайте.

Нагрейте гхи на среднем огне в ковшике и добавьте семена

горчицы, кумина и асафетиду. Помешивайте, пока семена не начнут

потрескивать. Затем добавьте кинзу, листья кэрри, чили и кайенский

перец. Быстро перемешайте и снимите с плиты. Остудите немного и

добавьте в йогурт со свеклой. Тщательно перемешайте.

Это количество рассчитано на 4—6 человек, подается как

добавление к основному блюду по 1 —2 ложки.

Сырая свекла обладает сладким острым вкусом, охлаждающим

действием, острым випаком. Эта острота может возбуждать питту,

поэтому людям с пит- та-конституцией хорошо употреблять сырую

свеклу с большим количеством кинзы. Людям с капха-конституцией

следует есть это блюдо лишь изредка. Специи в этом рецепте помогают

сделать йогурт менее тяжелым для переваривания.

Применение в медицине: свекла тонизирует систему кроветворения

и кровообращения.

РАЙТА С МОРКОВЬЮ Вм Пб Км

На 6—8 порций:

1 **стакан сырой натертой на средней терке моркови**

1/2 мелко нарезанного зеленого острого перчика

2 **ст. л. гхи**

1/2 ч. л. черных семян горчицы 1/2 ч. л. семян кумина

1**щепотка асафетиды**

1**горсть нарезанных листьев кинзы**

http://e-puzzle.ru

1**стакан йогурта без добавок 1/2 Ч. Л. соли**

Вымойте морковь, почистите и натрите на средней терке, после чего

положите ее в йогурт и размешайте. Нагрейте гхи в маленьком ковшике,

добавьте семена горчицы, кумина и асафетиду. Пассеруйте, пока семена

не начнут потрескивать, затем добавьте зеленый перчик и кинзу.

Снимите с огня.

Остудите и добавьте приготовленные специи и соль в йогурт с

морковью.

Это количество рассчитано на 6—8 порций, подается как

добавление к еде по 1 —2 ложки.

Острота и согревающее действие моркови может возбудить питту,

но если добавить больше семян кумина и кинзы при приготовлении,

люди с питта- конституцией могут время от времени есть это блюдо.

Не рекомендуется частое употребление моркови во время

беременности.

РАЙТА С ОГУРЦАМИ Вм Пм Кб

На 4 — 6 порций:

2**огурца**

3**ст. л. гхи**

1/2 ч. л. черных семян горчицы 1/2 ч. л. семян кумина 1 щепотка

асафетиды

4**сухих или свежих листа кэрри**

1 горстка нарезанных листьев кинзы 1 щепотка кайенского перца

или '/г нарезанного зеленого острого перчика 1/2 стакана йогурта без

добавок

Очистите от кожуры и натрите огурцы на крупной терке. Слейте

избыток огуречного сока.

Разогрейте масло в ковшике на среднем огне, добавьте в него

семена горчицы, кумина, асафетиду и листья кэрри. Пассеруйте, пока

семена не начнут потрескивать. Теперь положите кайенский перец или

зеленый перчик и кинзу, встряхните и снимите с огня. Смешайте йогурт

с огурцами в миске и влейте остывшие специи. Тщательно перемешайте

и подавайте на стол.

Употребляется как добавление к еде по 1—2 ложки на порцию.

Огурец сладкий на вкус и оказывает охлаждающее действие, кроме

кожуры, которая имеет горький вкус.

Употребление и огурца, и йогурта может возбудить капху, поэтому

людям с капха-конституцией лучше употреблять это блюдо изредка с

большим количеством асафетиды и семян горчицы.

РАЙТА СО ШПИНАТОМ Вб Пб Км(б)

1 **большая связка сырого шпината (примерно 4 чашки)**

2 **ст. л. гхи**

1/2 ч. л. черных семян горчицы 1/2 ч. л. семян кумина

1**щепотка асафетиды**

4**свежих или сухих листа кэрри**

http://e-puzzle.ru

2**ст. л. нарезанных листьев кинзы**

1**щепотка асафетиды**

1/2 стакана молотого жареного арахиса (но не пасты из арахиса)

1/4 ч. л. соли

1**стакан йогурта**

Удалите стебли, вымойте и мелко нарежьте шпинат.

Разогрейте гхи в ковшике на среднем огне. Добавьте семена

горчицы, кумина, листья кэрри и асафетиду. Пассеруйте, помешивая,

пока семена не начнут потрескивать. Добавьте кинзу и

кайенский перец

и снимите с плиты.

В глубокой посуде смешайте шпинат и йогурт, добавьте остывшие

специи, размешайте и подавайте на стол как добавление к еде по 1 —2

ложки на порцию.

Хотя специи в этом рецепте помогают устранить некоторые грубые

свойства шпината, все же людям с вата- и питта-конституцией нужно

употреблять это блюдо изредка и по необходимости в лечебных целях.

Не следует употреблять его и людям с камнями в почках и желчном

пузыре.

РАЙТА С ПОМИДОРАМИ Вм Пб Км

4чашки нарезанных помидоров

1чашка йогурта без добавок

2ст. л. гхи

1/2 ч. л. семян кумина

1/2 ч. л. черных семян горчицы

1 щепотка асафетиды

5листьев кэрри, свежих или сухих

1горстка нарезанных листьев кинзы

1щепотка кайенского перца или 1/2 зеленого острого перчика

1/4 Ч. Л. соли

Вымойте, по возможности очистите от кожуры и порежьте

помидоры на кусочки среднего размера. Аккуратно смешайте помидоры

с йогуртом и оставьте в стороне.

Разогрейте ковшик на среднем огне и положите туда гхи. В горячее

гхи добавьте семена горчицы, кумина, асафетиду и листья кэрри.

Пассеруйте, мешая, пока семена не начнут потрескивать. Добавьте

кинзу, кайенский перец или зеленый перчик. Помешайте и снимите с

плиты. Влейте специи в йогурт с помидорами. Посолите и осторожно

перемешайте. Подавайте на стол из расчета только 1 —2 ложки на

человека как добавление к основным блюдам.

Если вы заглянете в раздел Комбинирование пищевых продуктов,

вы увидите, что помидоры и йогурт несовместимы. Этот рецепт —

хороший пример того, как правильно подобранная комбинация специй и

трав помогает сбалансировать несовместимые продукты.

Люди с питта-конституцией могут употреблять это блюдо в

умеренных количествах, если при приготовлении будут использовать

http://e-puzzle.ru

большее количество кинзы, семян кумина и листьев кэрри, избегая

кайенского перца, чили и асафетиды.

Пикули и чатни

Пикули и чатни добавят искристости, красочности и вкуса к еде. Их

главная роль - зажечь агни, усилить огонь пищеварения, чтобы помочь

пищеварительному процессу. Как и райты, пикали и чатни едят в

маленьких количествах

ПИКУЛИ ИЗ МОРКОВИ Вм Пм(б) Км

2**моркови (примерно 1 чашка)**

3**ст. л. масла**

1 ч. л. черных семян горчицы

1**щепотка асафетиды**

1**ч. л. масалы для приготовления пикулей**

2**щепотки соли**

Вымойте и тщательно осушите морковь. Почистите и очень мелко

порежьте. Разогрейте масло в маленькой сковороде на среднем огне,

добавьте семена горчицы и асафетиду. Помешивайте, пока семена не

начнут потрескивать. Остудите и вылейте на морковь. Добавьте масалу

для пикулей и тщательно перемешайте. Приправа готова. Вы можете

положить ее в банку, закрыть и поставить в холодильник. Эта приправа

может храниться до одного месяца в том случае, если

туда не попадет ни

капли воды, например, при использовании мокрой ложки, чтобы

достать пикули из банки. Вода станет причиной брожения, и пикули

испортятся. Употребляют с едой в очень маленьких количествах.

Масалу для приготовления пикулей можно приобрести в индийских

бакалейных магазинах. Это другая смесь, чем та, рецепт которой дан в

этой книге.

Людям с питта- и вата-конституцией следует употреблять это блюдо

в очень умеренных количествах.

ПИКУЛИ ИЗ КУРКУМЫ Вм Пм Км

1 чашка свежих корней куркумы

3ст. л. масла

1 ч. л. черных семян горчицы

1 щепотка асафетиды

1ч. л. масалы для приготовления пикулей

2щепотки соли

Вымойте и тщательно осушите корни куркумы. Очистите их от

кожицы и очень мелко нарежьте. В разогретое масло добавьте семена

горчицы и асафетиду. Пассеруйте, пока семена не начнут потрескивать.

Остудите и залейте куркуму. Добавьте масалудля пикулей и соль.

Тщательно перемешайте.

Закройте и поставьте в холодильник, где пикули могут храниться

до 1 месяца в том случае, если в банку не попадет ни капли воды. Ешьте

в очень маленьких количествах с основным блюдом.

Корень куркумы и масала для приготовления пикулей есть во

http://e-puzzle.ru

многих индийских бакалейных магазинах. Корень куркумы похож на

корень имбиря, но под кожурой он ярко-оранжевого цвета.

Людям с питта-конституцией при приготовлении пикулей

следует

употреблять меньше асафетиды и семян горчицы.

ПИКУЛИ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ МАНГО Вм Пм(б) Км

1 большое незрелое манго

3ст. л. масла

1ч. л. черных семян горчицы

1щепотка асафетиды

1ч. л. масалы для приготовления пикулей

2щепотки соли

Вымойте и тщательно осушите манго. Обрежьте концы, разрежьте

на ломтики и удалите большую косточку. При этом не нужно срезать

кожуру с манго. Теперь очень мелко нарежьте ломтики с мякотью и

кожурой. Нагрейте масло и бросьте в него семена горчицы и асафетиду.

Пассеруйте до потрескивания семян. Остудите и залейте манго. Добавьте

масалу для пикулей и соль. Тщательно перемешайте. Закройте и

поставьте в холодильник, где пикули могут храниться до 1 месяца в том

случае, если в них не попадет ни капли воды, что вызовет процесс

брожения и пикули испортятся. Употреблять следует в очень маленьких

количествах как приправу к основной еде.

Масала для пикулей продается в индийских бакалейных магазинах.

Людям с питта-конституцией следует при приготовлении

уменьшить количество асафетиды и семян горчицы.

ЧАТНИ ИЗ КИНЗЫ Вм Пм Км

Примерно на 2 чашки взять:

3чашки свежей кинзы 1 чашку воды

1 чашку неподслащенной кокосовой стружки 1/2 зеленого чили

1 ст. л. очищенного и мелко нарезанного корня свежего имбиря 1 ст.

л. гхи 1 ч. л. семян кумина 1/2 ч. л. черных семян горчицы

1щепотку асафетиды

4листа кэрри, свежих или сухих 1/2 свежего лайма

1/4 ч. л. соли

Вымойте кинзу и удалите стебли. Смелите на высокой скорости до

пасты в блендере листья кинзы, кокосовую стружку, чили и имбирь. В

разогретую на среднем огне кастрюльку добавьте гхи, затем семена

кумина, горчицы, асафетиду и листья кэрри и пассеруйте до

потрескивания семян. Остудите и тщательно смешайте с содержимым

блендера.

Выжмите сок лайма (лимона), посолите и осторожно размешайте.

Добавляйте понемногу к каждой ложке основного блюда.

Храните в холодильнике не более 2—3 дней.

Этот рецепт подходит всем. Людям с питта- конституцией при

желании можно уменьшить количество соли, чили и семян горчицы.

http://e-puzzle.ru

ЧАТНИ ИЗ КОКОСОВОГО ОРЕХА Вм Пм Км

Для приготовления 3 чашек чатни взять:

2чашки неподслащенной кокосовой стружки

1 ст. л. очищенного и мелко нарезанного корня свежего имбиря 1/2

зеленого чили

1ст. л. свежих листьев кинзы

2чашки воды

2ст. л. гхи

1/2 ч. л. черных семян горчицы 1/2 ч. л. семян кумина 1 щепотку

асафетиды

4сухих или свежих листа кэрри 1/2 свежего лайма 1/4 ч. л. соли

Положите в блендер имбирь, кокосовую стружку, порезанный чили

и кинзу. Залейте водой и смелите до однородной консистенции.

В нагретый на среднем огне ковшик или маленькую сковородку

добавьте гхи, семена кумина, горчицы, асафетиду и листья кэрри.

Пассеруйте до потрескивания семян. Влейте специи в приготовленную в

блендере смесь. Выжмите сок лайма (лимона), посолите и осторожно

перемешайте. Добавляйте понемногу к каждой ложке основного блюда.

Чатни можно хранить в холодильнике не более 2—

3**дней.**

Этот рецепт подходит всем, при желании люди с капха-кон-

ституцией могут при приготовлении добавить больше асафетиды, семян

горчицы и зеленого перчика чили.

ЧАТНИ ИЗ МЯТЫ Вм Пм Км

Для приготовления 2 чашек чатни взять:

3**чашки листьев свежей мяты 1 чашку воды**

1 чашку неподслащенной кокосовой стружки 1/2 зеленого чили

1 ст. л. очищенного и мелко нарезанного корня свежего имбиря 1 ст.

л. гхи 1/2 ч. л. семян кумина 1/2 ч. л. семян горчицы 1 щепотку

асафетиды

4**сухих или свежих листа кэрри 1/2 лайма**

1/4 ч. л. соли

Промойте мяту и удалите стебли.

Положите в блендер листья мяты, воду, кокосовую стружку, чили,

имбирь и смелите на средней скорости до получения пасты однородной

консистенции.

В нагретый на среднем огне ковшик добавьте гхи, затем семена

кумина, горчицы, асафетиду и листья кэрри. Пассеруйте до

потрескивания семян. Остудите и добавьте в пасту из листьев мяты.

Выжмите сок лайма (лимона), посолите и тщательно перемешайте.

Добавляйте понемногу к каждой ложке основного блюда.

Чатни можно хранить в холодильнике не более 2—3 дней.

Мята успокаивающе действует на питту, но людям с питта-

конституцией лучше не добавлять чили при приготовлении чатни.

http://e-puzzle.ru

ЧАТНИ ИЗ АРАХИСА Вм Пм(б) Км

1 чашка молотого поджаренного арахиса 1 ч. л. кайенского перца

1/4 ч.л. соли

Смелите в блендере арахис, кайенский перец и соль в однородную

пасту и употребляйте вместе с едой не более одной чайной ложки.

Люди питта-конституции при приготовлении этого чатни

кайенский перец должны использовать в очень маленьких количествах.

ЧАТНИ ИЗ КУНЖУТА Вм Пм(б) Км

1 чашка молотого поджаренного кунжута 1 ч. л. кайенского перца

1/4 ч. л. соли

Смелите кунжут, кайенский перец и соль в блендере в однородную

смесь и употребляйте не более одной чайной ложки с едой.

Люди питта-конституции при приготовлении этого чатни

кайенский перец должны использовать в очень маленьких количествах.

ЧАТНИ ИЗ ПОМИДОРОВ Вм Пм(б) Км

Для приготовления одной чашки чатни взять:

1крупный, по возможности очищенный от кожуры и мелко

нарезанный помидор

1/2 большой мелко нарезанной луковицы

2ст. л. гхи или сафлорового масла

***1* ч. л. семян кумина**

1ч. л. черных семян горчицы

***1* щепотку асафетиды**

3сухих или свежих листа кэрри

***1* ст. л. нарезанных листьев кинзы**

1/4 ч. л. куркумы

1/2 зеленого острого перчика или щепотку кайенского перца

1ч. л. суканата или другого подсластителя

В нагретую на среднем огне сковороду налейте масло, затем

положите семена кумина и горчицы. Когда семена начнут потрескивать,

добавьте асафетиду, листья кэрри, кинзу, зеленый перчик и лук.

Пассеруйте, пока лук не станет прозрачным. Теперь положите помидоры

и сахар. Аккуратно перемешайте со специями. Накройте крышкой и

выключите плиту. Оставьте томиться несколько минут под крышкой и

подавайте на стол.

Примечание: не следует готовить или хранить это блюдо в медной

или иной металлической посуде, кроме посуды из нержавеющей стали,

так как чатни испортится из-за химических реакций между кислотой

помидоров и металлом.

Людям питта-типа лучше использовать меньше асафетиды, семян

горчицы и острого перчика.

Хлебные изделия

Большинство хлебных изделий в аюрведической кухне имеют

уплощенную форму в отличие от дрожжевого хлеба. Обычно их пекут,

жарят или используют фритюр на плите. Чтобы хлеб нес максимальное

http://e-puzzle.ru

количество праны по возможности нужно делать его непосредственно

перед каждой едой. Хлеб часто используют вместо «ложки» во время

еды.

ЧАПАТИ Вм Пм Км

На 12 лепешек:

4чашки муки Лакшми (или муки из цельной пшеницы)

2чашки воды

3/4 ч. л. соли

мисочку сафлорового масла

Смешайте соль и муку. В горке из муки сделайте углубление и,

вливая воду порциями по 1/4 чашки, замесите тесто. Добавляйте воду до

тех пор, пока не получится крутое тесто, не пристающее к рукам.

Возможно, вам понадобится меньше или больше воды, чем дано в

рецепте, это зависит от влажности воздуха.

Теперь накройте тесто и оставьте в стороне на полчаса. Затем из

кусочка теста скатайте небольшой шарик размером с маленькое яйцо.

Обваляйте шарик в муке и слегка расплющьте его между ладонями или

скалкой. Смажьте одну сторону маслом, не доходя до краев. Затем

положите смазанной стороной в муку, после чего сложите вдвое,

масляной стороной внутрь и снова вдвое. Теперь защипите края.

Обмакните обеими сторонами в муку и тонко и ровно раскатайте, чтобы

получилась ровная и круглая лепешка.

Положите чапати на горячую специальную для приготовления

чапати или обычную сковороду и подсушивайте, пока чапати не начнет

пузыриться и на дне лепешки не появятся светло-коричневые пятна.

Слегка смажьте маслом, переверните и готовьте, пока дно лепешки не

станет чуть коричневым. Обычно на приготовление чапати требуется

2—

4 минуты. Заверните готовые лепешки в чистую салфетку до

подачи на стол.

Лакшми — это индийская мука грубого помола из цельной

пшеницы. Ее можно приобрести в индийских бакалейных магазинах или

использовать любую другую муку грубого помола из цельной пшеницы.

Уравновешивает все три доши.

ПРОСТЫЕ ПУРИ Вм Пм Км(б)

На 12 лепешек (примерно) взять:

4**чашки муки Лакшми (или муки из цельной пшеницы)**

2 **чашки воды (примерно)**

3/4 ч. л. соли

масло для жарки

В мелкой посуде смешайте муку с солью. Сделайте в

горке муки

углубление и, вливая воду порциями по 1/4 чашки, замесите крутое

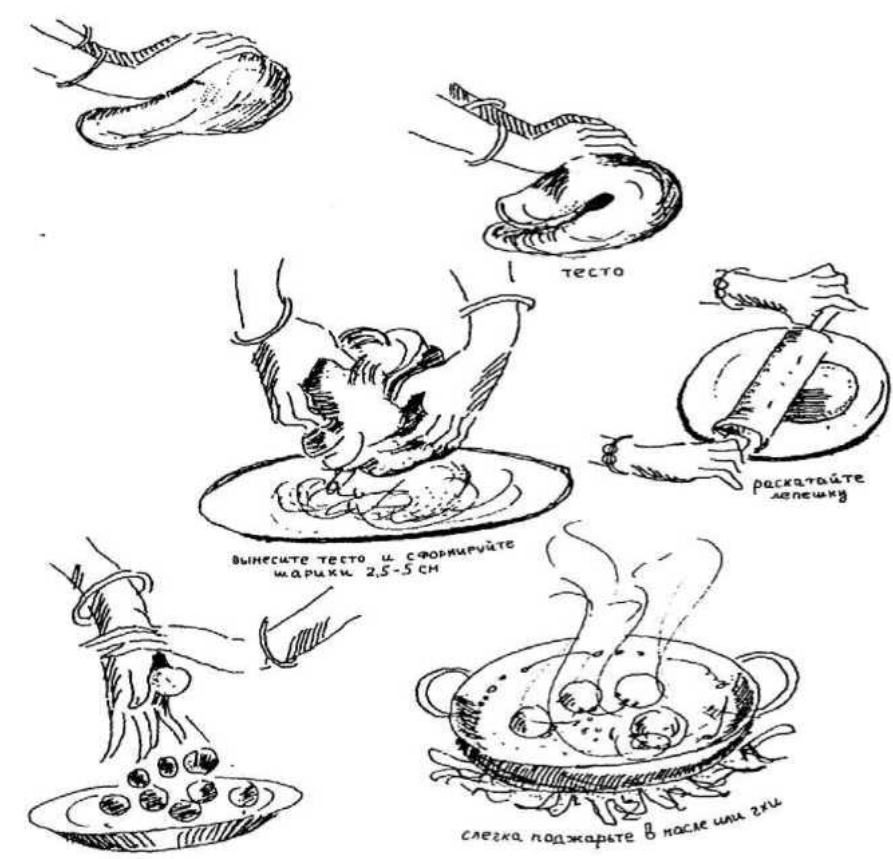
тесто. Когда тесто перестанет приставать к рукам, накройте его и дайте

«отдохнуть» полчаса.

Разогрейте масло для жарки до температуры, когда кусочек теста,

брошенный в масло, сразу всплывает.

http://e-puzzle.ru



Приготовление пури

Отщипните от теста кусочек и сделайте из него шарик 4—5 см в

диаметре. Слегка смажьте доску маслом и раскатайте шарик в лепешку

диаметром 10—12 см и толщиной 4—5 мм. То же самое проделайте с

остальным тестом.

Жарьте каждую пури отдельно в большом количестве масла до тех

пор, пока она не раздуется и не станет золотисто-коричневатого цвета.

При этом часто переворачивайте.

Вынимайте шумовкой на бумажное полотенце, чтобы удалить

лишнее масло. Подавайте горячими.

Это блюдо является сбалансированным для всех трех дош, но в

избытке оно может возбудить капху, поэтому людям с капха-

конституцией не следует им увлекаться.

ПУРИ СО СПЕЦИЯМИ Вм Пм(б) Км(б)

На 12 пури (примерно) взять:

4**чашки муки Лакшми (или муки из цельн.пшеницы) 1/2 ч. л. семян**

аджвана 1/2 ч. л. семян кумина 1/2 ч. л. кунжута 3/4 ч. л. куркумы

2 **щепотки кайенского перца**

2**ст. л. мелко нарезанных листьев свежей кинзы 1/4 ч. л. соли**

2 чашки воды (примерно) масло для жарки во фритюре **Соедините**

все ингредиенты, кроме воды, с мукой в мелкой посуде. Сделайте в

горке муки углубление и, вливая постепенно воду, порциями по 1/4

чашки, замесите крутое тесто. Когда тесто перестанет приставать к

рукам, накройте его и дайте полчаса «отдохнуть».

Разогрейте маслодля жарки до температуры, когда брошенный в

http://e-puzzle.ru

масло кусочек теста сразу всплывает на поверхность. Разделите тесто на

кусочки, достаточные, чтобы сделать шарики размером 4 —5 см в

диаметре. Слегка смажьте доску маслом и раскатайте из шариков

лепешки 10—12 см в диаметре и 4 —

5**мм толщиной.**

Жарьте каждую пури отдельно до тех пор, пока она не раздуется и

не станет золотисто-коричневатого цвета. При этом часто

переворачивайте. Вынимайте шумовкой на бумажное полотенце, чтобы

удалить лишнее масло. Подавайте на стол горячими.

Людям с питта-конституцией не следует класть в муку кайенский

перец или следует уменьшить его количество.

Сладости

Десерты и другие сладости обычно подаются не в конце трапезы, а с

основными блюдами. В Аюр- веде считается, что сладости, съеденные в

конце трапезы, могут вызвать застойные явления в дыхательных путях

и синусах носа. Сладости также являются украшением любого

праздника.

Индийские пудинги, или кхиры, бывают очень жидкими. В них

часто добавляют шафран и кардамон, которые помогают

нейтрализовать слизеобразующие свойства молока, а также улучшают

вкус блюда. Иногда кхир готовят с маленькими вкусными индийскими

орешками чароул. Если у вас нет возможности купить эти орешки, то их

лучшей заменой являются фисташки и миндаль. В Индии сладости

готовят из натурального нерафинированного сахара, полученного из

сока сахарного тростника.

КХИР ИЗ МИНДАЛЯ Вм Пм Км(б)

На 4 порции:

40 целых штук миндаля (замоченных на ночь и очищенных от

кожуры)

5стаканов молока

1/4 ч. л. кардамона

1 ч. л. орешков чароул (или их замены, например фисташек)

1 щепотка шафрана

1 стакан суканата или другого подсластителя (количество по вкусу)

1ст. л. гхи

Замочите шафран на 10 минут в столовой ложке воды. Соедините 1

стакан молока и миндаль в блендере и смелите до получения жидкой

кашицы.

Оставшиеся 4 стакана молока доведите до кипения и добавьте

кардамон, орешки чароул, замоченный шафран и содержимое блендера.

Затем добавьте туда сахар и гхи и готовьте при слабом кипении в

течение 5 минут, помешивая время от времени. Подавайте теплым.

Людям капха-типа следует добавить щепотку сухого имбиря и не

увлекаться этим блюдом.

http://e-puzzle.ru

КХИР ИЗ МАНКИ Вм Пм Км(б)

На 4 порции:

1 стакан манной крупы 1/2 стакана гхи 8 стаканов молока

1 стакан с верхом очищенного от кожуры и раздробленного

миндаля 1 ст. л. орешков чароул (или на выбор)

1 стакан суканата или другого подсластителя (по вкусу)

1/2 молотого кардамона

В нагретую большую кастрюлю добавьте гхи, затем манку и,

непрерывно помешивая, поджарьте до слабо-коричневого цвета и

появления аромата. Теперь, интенсивно мешая, тонкой струйкой влейте

молоко. Следите, чтобы не образовались комки. Затем добавьте и

размешайте орешки, кардамон и сахар. Доведите до кипения и готовьте

при слабом огне до загустения (приблизительно пару минут). Закройте и

выключите огонь.

Подходит всем, однако людям с капха- конституцией следует

ограничить употребление этого блюда.

КХИР ИЗ МОРКОВИ Вм Пм Км(б)

На 8— 10 порций:

1 щепотка шафрана

1ст. л. молока 1/2 стакана гхи

2стакана очищенной и мелко натертой моркови 8 стаканов молока

1 ч.л.с верхом индийских орешков чароул (или на выбор)

1/2 ч. л. кардамона

1 стакан суканата или другого подсластителя (количество по вкусу)

Замочите шафран в ложке молока на 10 минут. В нагретую на

среднем огне кастрюлю добавьте гхи, положите натертую морковь и,

помешивая, обжарьте до светло-коричневатого цвета и появления

аромата в течение примерно 5 минут.

Влейте молоко, затем добавьте орешки чароул, кардамон,

замоченный шафран и сахар. Тщательно мешая, доведите до кипения.

Продолжайте помешивать по мере загустевания во избежание

прилипания ко дну. Варите в течение 5 минут при слабом кипении. Если

хотите, чтобы кхир был более густой, то поварите подольше. Можно

подавать теплым, можно остывшим.

Людям капха-типа лучше использовать козье молоко и есть это

блюдо изредка.

КХИР ИЗ КУКУРУЗЫ Вм Пм Км(б)

На 6 порций:

1 щепотка шафрана 1 ст. л. молока 1/2 стакана молока 1 стакан

зерен кукурузы 8 стаканов молока

1 ст. л. с верхом молотого, очищенного от кожицы миндаля 1/4 ч. л.

молотого кардамона 1 ст. л. орешков чароул (или на выбор)

1 стакан суканата или другого подсластителя (по вкусу)

Замочите шафран в столовой ложке молока примерно на 10 минут.

Добавьте гхи в разогретую на среднем огне кастрюлю, затем засыпьте

http://e-puzzle.ru

кукурузу и жарьте до слабо-коричневатого цвета и

появления аромата.

Тщательно мешая, чтобы избежать образования комков, влейте

молоко и замоченный шафран. Теперь добавьте миндаль, орешки

чароул, кардамон и сахар. Не переставая мешать, чтобы предотвратить

прилипание ко дну, доведите до кипения. Готовьте после закипания еще

2 минуты, не прекращая мешать. Подавайте горячим.

Подходит для всех, но не следует переедать, особенно людям капха-

типа. Кардамон и шафран помогут улучшить переваривание этого

блюда.

КХИР ИЗ ФИНИКОВ Вм Пм Км(б)

На 4 порции:

1 щепотка шафрана 1 ст. л. молока

1 стакан сушеных фиников без косточек 5 стаканов молока 1/4 ч. л.

кардамона 1 ч. л. орешков чароул 1 ст. л. гхи

1/2 стакана суканата или другого подсластителя (по вкусу)

Замочите шафран на 10 минут в столовой ложке молока. Поместите

финики и один стакан молока в блендер и смелите до жидкой кашицы.

Доведите до кипения оставшиеся 4 стакана молока и добавьте

кардамон, орешки чароул, замоченный шафран и содержимое блендера.

Затем добавьте сахар и гхи. Варите, помешивая, чтобы избежать

прилипания ко дну, в течение 5 минут при слабом кипении.

Подавайте теплым.

Людям капха-типа следует добавить щепотку имбиря и есть это

блюдо не часто и в умеренных количествах.

Обычно фрукты не употребляют с молочными продуктами, но

сушеные финики не сворачивают молоко из-за кислоты, как свежие.

Шафран и кардамон также помогают в переваривании

этой пищи.

КХИР ИЗ МАКА Вм Пм Км(б)

На 4-6 порций:

1 щепотка шафрана 1 ст. л. молока

1 стакан семян мака

4стакана молока

1/4 ч. л. кардамона

1 щепотка мускатного ореха

1 ч. л. с верхом орешков чароул (или по выбору)

1 ст. л. гхи

1/2 стакана суканата или другого подсластителя (по вкусу)

Замочите шафран на 10 минут в столовой ложке молока. Обжарьте

семена мака в кастрюле с толстым дном или сковороде до тех пор, пока

семена не начнут потрескивать и не станут золотистокоричневатого

цвета. При обжаривании не переставайте помешивать. Затем поместите

семена в блендер с 1 стаканом молока и смелите до жидкой кашицы.

Доведите до слабого кипения оставшееся молоко, добавьте в него

кардамон, мускатный орех, орешки чароул, замоченный шафран и

смолотые в блендере семена мака. Непрерывно помешивая, добавьте

http://e-puzzle.ru

сахар и гхи. Продолжайте варить еще в течение 5 минут при слабом

кипении, изредка помешивая. Подавайте в теплом виде Людям капха-

конституции можно есть это блюдо только в небольших количествах.

Применение в медицине: кхир из мака прекрасно способствует

засыпанию, а также используется для лечения поносов.

КХИР ИЗ РИСА ВМ Пм Км(б)

На 4 порции:

1 щепотка шафрана 1 ст. л. молока 1/2 стакана гхи

1/2 стакана мелко дробленного риса 8 стаканов молока

1 ст. л. с верхом очищенного от кожицы и дробленого миндаля

1ст. л. орешков чароул (или на выбор)

1/4 ч. л. кардамона 1 стакан суканата или другого подсластителя (по

вкусу)

Замочите шафран на 10 минут в столовой ложке молока. Положите

гхи в нагретую на небольшом огне кастрюлю средних размеров. Всыпьте

в горячее масло, мешая, дробленый рис и, продолжая помешивать,

обжарьте до светло-коричневого цвета и появления аромата. Теперь

залейте в рис молоко и замоченный шафран, затем добавьте миндаль,

орешки чароул, кардамон и сахар.

Доведите до кипения, не переставая помешивать, чтобы избежать

прилипания ко дну и образования комков. Варите, пока не загустеет, в

течение 2—3 минут. Выключите огонь и закройте крышкой до подачи

на стол

Людям капха-конституции можно есть это блюдо только изредка.

КХИР ИЗ ЖАРЕНОЙ ВЕРМИШЕЛИ Вм Пм Км(б)

На 4 порции:

1щепотка шафрана

1ст. л. молока

1чашка жареной вермишели

3ст. л. гхи

6чашек молока

***1* чашка суканата или другого подсластителя (количество по вкусу)**

***2* ст. л. орешков чароул (или на выбор)**

1/4 Ч.Л. молотого кардамона

1 ст. л. очищенного и дробленного миндаля

Замочите шафран на 10 минут в столовой ложке молока. Разломите

вермишель на мелкие кусочки. В разогретую кастрюлю положите гхи,

затем вермишель. Пассеруйте в течение 1 минуты. Влейте молоко,

добавьте сахар, кардамон, миндаль, орешки чароул, замоченный

шафран. Доведите, помешивая, до слабого кипения. Варите, пока

вермишель не станет мягкой, примерно в течение 10 минут.

Жареная вермишель есть в продаже в индийских бакалейных

магазинах. При отсутствии, ее можно заменить обычной вермишелью,

слегка поджарив последнюю в гхи в течение 2—3 минут.

Людям капха-типа при приготовлении нужно добавить пару

http://e-puzzle.ru

щепоток имбиря и есть это блюдо лишь изредка.

КХИР ИЗ БАТАТА Вм Пм Км(б)

На 4 порции:

1 щепотка шафрана

1ст. л. молока 1/2 стакана гхи

2стакана натертого батата (сладкого картофеля)

8 стаканов молока 1 ч. л. с верхом орешков чароул 1/4 ч. л.

кардамона

1 стакан суканата или другого подсластителя (по вкусу)

Замочите шафран на 10 минут в столовой ложке молока. Почистите

и вымойте батат, затем натрите на самой мелкой терке. В разогретую

большую кастрюлю добавьте гхи. Помешивая, добавьте натертый батат

и пассеруйте до слабо-коричневого цвета и появления аромата.

Медленно залейте батат молоком, тщательно размешивая. Добавьте

орешки чароул, кардамон, замоченный шафран и сахар. Несколько раз

размешайте и доведите до кипения. По мере загустевания хорошенько

мешайте кхир, чтобы предотвратить прилипание ко дну кастрюли.

Варите примерно в течение 5 минут при слабом кипении. Выключите

огонь и закройте крышкой до подачи на стол.

Людям с капха-конституцией нужно добавить 1 —

2щепотки имбиря и позволить себе это угощение они могут лишь

время от времени.

КХИР ИЗ ТАПИОКИ Вм Пм Км

На 4 порции

1**чашка тапиоки**

2**чашки воды**

1 щепотка молотого кардамона 1 щепотка мускатного ореха 1 ч. л.

орешков чароул (или на выбор)

1**щепотка имбиря**

1**чашка теплого молока**

1/2 чашки суканата или другого подсластителя (количество по

вкусу)

Дважды вымойте тапиоку, осушите и оставьте на час в стороне.

Затем вскипятите воду и, непрерывно помешивая, засыпьте в нее

тапиоку. Затем добавьте и размешайте кардамон, мускатный орех,

орешки чароул и имбирь. Варите, не закрывая, на среднем огне, пока

тапиока не станет мягкой, примерно в течение 10 минут.

Снимите с огня и влейте, мешая, теплое молоко и сахар. Теперь

закройте. Лучше подавать в теплом виде.

Это блюдо легко переваривается, и его хорошо есть в период

выздоровления.

КВАДРАТЫ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ Вм Пм Км(б)

На 35—36 квадратов взять:

4**ст. л. гхи**

1**чашку манной крупы**

http://e-puzzle.ru

2**чашки горячей воды**

1 ст. л. орешков чароул или мелко нарубленного очищенного от

кожицы миндаля

5**столовых ложек су каната или другого подсластителя (количество**

по вкусу)

1/4 ч. л. молотого кардамона

кокосовую стружку

В нагретую на среднем огне кастрюлю положите гхи, затем добавьте

манную крупу и жарьте до слабо-коричневатого цвета и появления

аромата. Тонкой струйкой влейте воду, энергично помешивая при этом,

закройте и варите на маленьком огне 5 минут. Теперь выключите огонь

и добавьте орехи, сахар и кардамон.

Смажьте гхи плоскую сковороду или противень. Выложите

приготовленную массу на противень и распластайте по поверхности

слоем примерно чуть меньше сантиметра. Затем слегка посыпьте

поверхность кокосовой стружкой. Кончиком острого ножа разрежьте на

ромбики.

Людям капха-типа следует добавить пару щепоток имбиря, что

сделает это блюдо более пригодным к употреблению для них.

МОРКОВНАЯ ХАЛВА Вм Пм Км(б)

На 6 порций:

1 щепотка шафрана

***1* ст. л. воды**

***2* чашки мелко натертой моркови**

6**столовых ложек гхи**

1 чашка молока

1/3 чашки суканата или другого подсластителя

1/2 ч. л. молотого кардамона

1**ст. л. дробленого миндаля или 1 ч. л. орешков чароул**

Замочите шафран не меньше чем на 10 минут в ложке воды.

Нагрейте гхи в кастрюле с толстым дном и положите туда морковь.

Пассеруйте, пока морковь не подрумянится и не появится аромат.

Постоянно помешивая, влейте молоко, замоченный шафран и другие

ингредиенты. Варите на маленьком огне, не закрывая, до исчезновения

всей жидкости, примерно в течение 12—15 минут. Часто помешивайте,

чтобы избежать прилипания ко дну. Подавайте в десертных вазочках,

порциями примерно в 1/4

чашки.

Орешки чароул растут только в Индии, и на Западе нет похожих на

них орехов, но их можно приобрести в индийских бакалейных

магазинах.

Это блюдо сбалансировано для трех дош, но люди капха-типа не

должны увлекаться им. К тому же для приготовления халвы им

предпочтительнее использовать козье молоко, если это возможно.

http://e-puzzle.ru

ШАНКАР ПАЛИ Вм Пм Кб

На 20—30 порций:

1 стакан молока 1 стакан гхи

1стакан су каната или другого подсластителя

6стаканов муки из цельной пшеницы (количество примерное) масло

для жарки во фритюре

Смешайте в кастрюле молоко, сахар, гхи и нагрейте на маленьком

огне так, чтобы сахар растаял.

Насыпьте муку в широкую миску и сделайте углубление в середине

горки. Влейте понемногу приготовленную смесь, примерно по 1/4

стакана в лунку, и, смешивая с мукой, замесите крутое тесто.

Вымешивайте до гладкости, чтобы тесто не приставало к рукам.

Накройте тесто и дайте ему «отдохнуть» в течение примерно получаса.

Отделите четвертую часть от теста, сформируйте из него шар и

раскатайте скалкой в лепешку толщиной немного меньше сантиметра.

Острым ножом разрежьте лепешку на квадратики 1 — 1,5 см.

Нагрейте масло в глубокой сковороде до температуры, когда

кусочек теста, брошенный в масло, сразу «вскипает». Не давайте маслу

гореть! Опустите квадратики в масло и медленно жарьте до золотисто-

коричневатого цвета, часто переворачивая. Дайте стечь лишнему маслу.

Подавайте к чаю или как праздничное угощение. В плотно закрытой

посуде они могут храниться до 1 месяца.

Для меньшего количества порций можно взять вдвое меньше

исходных продуктов.

Людям с капха-конституцией лучше есть это лакомство лишь

изредка, при этом добавив немного имбиря.

ШИРА Вм Пм Км(б)

На 4-5 порций:

1/2 стакана гхи

2стакана манной крупы

4стакана горячей воды

1 стакан суканата или другого подсластителя

1ст. л. орешков чароул, дробленого очищенного от кожицы миндаля

или фисташек

1щепотка молотого кардамона

В нагретую кастрюлю положите гхи. Всыпьте туда манную крупу и

обжаривайте на среднем огне, непрерывно помешивая, до светло-

коричневатого цвета и появления аромата.

Выключите огонь и, продолжая мешать, влейте горячую воду.

Затем варите на среднем огне, пока не загустеет. Теперь уменьшите

огонь до слабого и варите в течение минуты. Всыпьте и размешайте

сахар, орехи и кардамон. Подавайте в теплом виде. Людям капха-типа

следует добавить пару щепоток имбиря, что сделает это блюдо более

пригодным к употреблению для них.

http://e-puzzle.ru

ШРИКХАНДА Вм Пм Км(б)

На 4 порции:

1щепотка шафрана

1ст. л. молока

4стакана йогурта

2чайные ложки орешков чароул (или на выбор)

1/4 ч. л. полотого кардамона

1/8 ч. л. мускатного ореха

1стакан суканата или другого подсластителя (по вкусу)

Замочите шафран в 1 столовой ложке молока на 10 минут. Налейте

йогурт в миску и добавьте орешки чароул, кардамон, мускатный орех,

замоченный шафран и сахар. Тщательно перемешайте и подавайте на

стол.

Шрикханда может храниться в холодильнике не более 2—3 дней.

Люди капха-типа могут есть это блюдо лишь изредка, добавив

щепотку имбиря.

Напитки

В Аюрведе рекомендуется употребление теплого питья с едой, что

помогает пищеварению, но не более одной чашки за трапезу. Идеальным

считается, если после еды желудок заполнен на одну треть твердой

пищей, на одну треть — жидкой и на одну треть пуст. Для пищеварения

очень хорошо в конце приема пищи выпить стакан ласси из пахты или

разбавленного йогурта. Иногда во время еды или между трапезами

можно выпить вкусного чая, напиток из трав, которые также имеют

целебные свойства. В Аюрведе не рекомендуется употребление ледяных

напитков когда бы то ни было, так как холод оказывает шоковое

действие на систему пищеварения и сильно ослабляет

пищеварительный огонь.

ПАЧАК ЛАССИ Вм Пм Км

На 4 порции:

2стакана воды

1/2 стакана йогурта без добавок

2,5 см корня свежего имбиря

1/2 ч. л. семян кумина или молотого кумина

1/8 ч.л. соли

1ст. л. нарезанных листьев кинзы

Поместите все ингредиенты, кроме кинзы, в блендер и мелите 1 —2

минуты до жидкой кашицы. Украсьте кинзой.

Ласси является пищей, уравновешивающей все доши. Смешивание

в блендере усиливает агни в йогурте, делая эту комбинацию специй и

йогурта очень полезной для пищеварения, если выпить ласси в конце

еды.

ЛАССИ СО СПЕЦИЯМИ Вм Пм Км

На 4 порции:

2стакана воды

http://e-puzzle.ru

1/2 стакана йогурта без добавок

2ст. л. суканата или другого подсластителя (по вкусу)

1/2 ч. л. свежего натертого имбиря или 1/4 Ч. Л. молотого сухого

имбиря 1/2 ч. л. молотого кардамона

Поместите все ингредиенты в блендер и смешайте в течение 1 —2

минут. Подсластите в зависимости от вашего типа конституции и

настроения.

Хорошо подходит людям всех типов конституции, особенно для

капха-конституции. Смешивание в блендере усиливает агни.

СЛАДКОЕ ЛАССИ Вм Пм Км

На 4 порции:

2стакана воды

1/2 стакана обыкновенного йогурта

2ст. л. суканата или другого подсластителя 1 капля розовой воды

Поместите все ингредиенты в блендер и смешивайте 1 —2 минуты.

Добавьте по вкусу сахар.

Подходит всем, но особенно хорошо для людей питта-конституции.

СИДХА ДУГДАМ

(молочные напитки с лечебными свойствами)

При расстройствах Капхи №1

1/2 ч. л. молотого черного перца 1 стакан молока 1/4 стакана воды

Смешайте все ингредиенты, доведите до кипения и продолжайте

варить на среднем огне, постоянно помешивая, пока не останется

примерно 1 стакан жидкости.

Это хорошее средство для «промывания» печени и желчного

пузыря. Особенно эффективно для людей с ярко выраженной капха-

конституцией, страдающих застоем лимфы.

№2

1/2 ч. л. молотого пиппали 1 стакан молока 1/4 стакана воды

Смешайте все ингредиенты, доведите до кипения и продолжайте

варить на среднем огне, пока не останется примерно 1 стакан жидкости.

Этот напиток полезен при хронической бронхиальной обструкции,

астматической закупорке бронхиального дерева, а также эффективное

средство при аллергических расстройствах дыхательных путей капха-

типа.

№3

1/2 ч.л. куркумы 1 стакан молока 1/4 стакана воды

Смешайте все ингредиенты и доведите до кипения. Затем

уваривайте, постоянно помешивая, пока не останется примерно 1 стакан

жидкости.

Это средство полезно при фарингитах, ларингитах и охриплости

голоса. Также оно эффективно при

остром тонзиллите с образованием пробок и острых легочных

состояниях капха- и питта-типа. Действует как натуральный

антисептик.

http://e-puzzle.ru

№4

1/2 ч. л. молотого сухого имбиря 1 стакан молока 1/4 стакана воды

Смешайте все ингредиенты, доведите до кипения и продолжайте

уваривать на среднем огне, постоянно помешивая, пока не останется

примерно 1 стакан жидкости.

Это хорошее средство при слизистых выделениях из толстой

кишки, хронических расстройствах пищеварения и патологических

состояниях респираторной системы капха- и вата-типа, как, например,

сухой кашель и эмфизема.

При расстройствах ваты и питты

1/4 ч. л. молотого кардамона

1/4 ч. л. молотых орешков чароул (или по выбору)

1/4 ч. л. молотого миндаля

1стакан молока

1/4 стакана воды

Смешайте орехи с кардамоном и, соединив эту смесь с молоком и

водой, доведите до кипения. Затем уваривайте, постоянно помешивая,

пока не останется 1 стакан жидкости.

Это тонизирующий, дающий много энергии напиток. Он также

эффективен при синдроме хронической усталости, в случае половой

слабости или пониженного либидо.

ЧАЙ ДЛЯ ЗАВТРАКА Вм Пм Км

1/2 ч. л. натертого свежего имбиря 1/2 ч. л. корицы

1щепотка кардамона

1стакан воды

Вскипятите воду, добавьте в нее специи, закройте крышкой и

снимите с плиты или выключите газ. Настаивайте 5 минут.

Профильтруйте и подсластите согласно вашей конституции.

Подходит для людей любой конституции. Люди питта-кон-ституции

при приготовлении могут добавить 1/4 стакана молока.

ЧАЙ ДЛЯ ОБЕДА Вм Пм Км

1/3 ч. л. семян кумина 1/3 ч. л. семян кориандра 1/3 ч. л. аниса

1стакан воды

Вскипятите воду, добавьте в нее специи, закройте крышкой и

снимите с плиты или выключите газ. Настаивайте 5 минут.

Профильтруйте и подсластите согласно вашей конституции.

ЧАИ ДЛЯ УЖИНА Вм Пм Км

1/8 ч. л. аниса 1/3 ч. л. корицы 1/3 ч. л. ромашки

1стакан воды

Вскипятите воду, добавьте в нее специи, закройте крышкой и

снимите с плиты или выключите газ. Настаивайте 5 минут.

Профильтруйте и подсластите согласно вашей конституции.

ЧАЙ СО СПЕЦИЯМИ Вм Пм Км

3стакана воды

4гвоздики

http://e-puzzle.ru

2щепотки молотого мускатного ореха

2щепотки молотой корицы

2щепотки молотого кардамона 1/2 г ст. л. корня измельченного

свежего имбиря 1 ч. л. черного чая (корня одуванчика или лимонной

травы)

1стакан молока

2чайные ложки подсластителя на ваш вкус

Прокипятите воду со специями в течение нескольких минут. Затем

добавьте чай, настаивайте минуты две, добавьте молоко, нагрейте, но не

доводите до кипения. Подсластите и подавайте на стол.

Количество молока и сахара в этом рецепте можно менять с учетом

типа конституции и по желанию. Конечно, большее количество молока

и(или) сахара может возбудить капху.

Если вы употребляете чай с кофеином, то кардамон поможет

нейтрализовать действие кофеина.

ЧАЙ С МЯТОЙ Вм Пм Км

1/2 ч. л. мелко нарезанного свежего имбиря

3щепотки молотого сухого имбиря

3щепотки молотого кардамона

1палочка корицы

2щепотки молотого мускатного ореха 1 ч. л. семян кориандра

1 ч. л. семян кумина

1/2 стакана свежих листьев мяты или 1 ст. л. сухих листьев мяты

3—4 целые гвоздики

3стакана воды

1 стакан молока

Вскипятите воду и добавьте в нее травы, специи и молоко. Варите

при слабом кипении несколько минут. Профильтруйте и подавайте на

стол.

ЧАЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ВАТА-КОНСТИТУЦИЕЙ Вм Пб Км

На одну чашку:

1/4 ч. л. натертого свежего имбиря 1/4 ч. л. молотого кардамона 1/4

ч. л. корицы 1/4 ч. л. аджвана

1чашка воды

Вскипятите воду, добавьте специи и снимите с плиты. Дайте

настояться в течение нескольких минут. Подсластите по вкусу.

Очень хорошо успокаивает вата-дошу.

ЧАЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ПИТТА-КОНСТИТУЦИЕЙ Вм Пм Км

На одну чашку:

1/4 ч. л. кумина 1/4 ч. л. кориандра 1/4 ч. л. аниса

1/4 ч. л. мелко нарезанных розовых лепестков 1/4 ч. л. нарезанной

свежей кинзы 1 чашка воды

Вскипятите воду и добавьте в нее специи. Теперь выключите газ,

закройте и дайте настояться в течение 5 минут. Профильтруйте и

подсластите согласно типу вашей конституции.

http://e-puzzle.ru

Этот чай стимулирует пищеварение, но при этом действует

успокаивающе на питту.

ЧАЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С КАПХА-КОНСТИТУЦИЕЙ Вм Пм(б) Км

На одну чашку:

1/4 ч. л. сухого имбиря 1/3 ч. л. молотой гвоздики 1/4 ч. л. семян

укропа 1/4 ч. л. семян пажитника 1 чашка воды

Вскипятите воду, добавьте специи, накройте крышкой, выключите

газ и дайте настояться несколько минут.

Очень хорошо успокаивает капху.

МАСАЛА ДЛЯ ЧАЯ Вм Пм(б) Км

1 ч. л. молотого имбиря

1/2 ч. л. молотой гвоздики

1/2 ч. л. молотого черного перца

1/2 ч. л. молотого кардамона

1/4 Ч. Л. молотого мускатного ореха

1/4 ч. л. молотой корицы

Смешайте специи вместе и при приготовлении чая берите щепотку

на чашку чая.

Можно употреблять всем, но людям с питта-конституцией

рекомендуется уменьшить количество черного перца и гвоздики.

ЧАЙ АГНИ Вм Пм(б) Км

На 6—8 чашек:

1**литр воды**

1/8 ч. л. кайенского перца

1/2 горсти измельченного свежего имбиря

2**ст. л. суканата или другого подсластителя 1/8 - 1/2 ч. л. каменной**

соли

Вскипятите воду со всеми ингредиентами и варите в течение 20

минут. Снимите кастрюлю с огня, остудите и добавьте сок 1/2 лайма

(лимона). Не кипятите сок!

Приготовленный напиток можно залить в термос и пить в течение

дня.

Этот чай «зажигает» агни и поэтому его хорошо пить перед едой.

Так как он действует несколько возбуждающе на питту, то людям питта-

типа следует использовать этот чай-с осторожностью и при

необходимости не добавлять кайенский перец.

Прочие рецепты

В этом разделе дан рецепт приготовления гхи и несколько других

полезных рецептов.

ГХ

И 2 (

топленое очищенное сливочное масло)

2 Санскритское слово ***гхи*** произносится как ***ги*** с придыханием после буквы ***г.*** Поэтому иногда его пишут

как ***гхи,*** а иногда как ***ги. (Прим. ред.)***

МАСАЛ

А

1 **ч. л. гвоздики**

1 **ч. л. кардамона**

1 **ч. л. черного перца**

5 **лавровых листьев**

http://e-puzzle.ru

500 г несоленого сливочного масла

Поместите масло в небольшую кастрюлю или сковороду с толстым

дном. Нагрейте его на среднем огне, пока оно не растает. Уменьшите

огонь до минимального и топите, не закрывая крышкой. Некоторое

время масло будет пениться и брызгать, но затем как бы «успокоится».

Время от времени помешивайте. Через приблизительно 15 минут

появится приятный запах (наподобие запаха свежеприготовленной

воздушной кукурузы) и масло приобретет красивый золотистый цвет.

На дне посуды начнет образовываться творожистый осадок, а на

поверхности пенка. Когда масло начнет издавать потрескивающий звук

при кипении и цвет творожистого осадка немного потемнеет, гхи готово.

Сразу снимите его с огня, потому что именно на этой стадии

приготовления гхи имеет свойство подгорать и подгорает очень быстро!

Время приготовления гхи должно быть приблизительно

15—20 минут в

зависимости от того, в чем и на чем вы готовите (источник огня).

Немного остудите гхи, снимите оставшуюся на поверхности пену: она

обладает целебными свойствами и ее употребляют в пищу, например

добавляют в горячий рис. Процедите гхи через мелкое ситечко или

марлю в стеклянный контейнер с закрывающейся крышкой. Осадок же

на дне кастрюле, где перетапливалось масло, следует выбросить.

Гхи не требует обязательного хранения в холодильнике и может

стоять на кухонной полке в закрытом виде.

Считается, что лечебные свойства гхи лишь улучшаются со

временем. Не следует брать гхи из контейнера, в котором оно хранится,

мокрой ложкой и допускать попадания в него воды — вода вызовет рост

бактерий и это испортит масло.

Однажды освоив процесс перетапливания масла, вы сможете

приготовить гхи из 1 — 1,5 килограмма масла за один раз.

Гхи способствует пищеварению. Оно улучшает процессы

всасывания и усвоения. Оно питает од- жас, теджас и прану, улучшает

память и служит «смазкой» для соединительной ткани. Гхи делает тело

более гибким и в небольших количествах хорошо для всех трехдош. Гхи

является йоговахи — катализатором, который переносит целебные

свойства трав в семь основных дхату, или тканей тела. Гхи успокаивает

питту и вату и в умеренных количествах приемлемо для капхи. Люди,

имеющие высокий уровень холестерина или страдающие ожирением,

должны быть очень осторожны в употреблении гхи. Гхи не следует

употреблять при высокой аме (токсинах).

Тщательно смелите и смешайте все ингредиенты. Храните в

закрытом виде.

Используется в виде острой добавки к готовым блюдам.

Количество кайенского перца в этом рецепте дано без учета его

остроты. Она может быть разной. Обычно покупной кайенский перец

бывает очень острым.

http://e-puzzle.ru

СМЕСЬ СЕМЯН ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

1/2 стакана семян фенхеля

1/4 стакана подсушенных семян кориандра

1/4 стакана кунжута

1 столовая ложка семян кумина

1**ст. л. семян аджвана**

2**щепотки соли (предпочтительно черной или морской)**

1 ст. л. горячей воды

Переберите семена, удалив из них камешки и соринки. Растворите

соль в столовой ложке воды. В разогретую сковороду насыпьте фенхель

и слегка обжарьте, непрерывно помешивая, до слабокоричневатого

цвета в течение примерно двух минут. Сбрызните соленой водой и

подсушите на сковороде до появления аромата. Затем высыпьте в

блюдо.

Теперь обжарьте оставшиеся семена, но каждый вид отдельно и

добавьте в блюдо с фенхелем. Все тщательно перемешайте. Хранить эту

смесь следует в закрытой посуде.

Употребляйте по чайной ложке после обеда и ужина для улучшения

пищеварения и свежести дыхания.

Семена кориандра следует использовать с удаленной твердой

верхней оболочкой, а обжаривать их можно с куркумой.

ГЛАВА 8. ПИЩА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Замечание: здесь приведены некоторые полезные рекомендации и

советы, которые, однако, не могут быть заменой консультации у

квалифицированного врача. Иногда вам встретятся

различные
рекомендации и подходы к одним и тем же патологическим состояниям,
например таким, как простуда или обильное газообразование. Это
обусловлено тем, что в Аюрведе каждый человек считается уникальным
и подход к лечению одного и того же заболевания у разных людей будет
разным. Поэтому выбирайте то, что подходит именно вам.
Вы встретите здесь различные термины, которые используются для
описания эффекта, производимого пищей или травой на каждую из трех
дош. Речь идет
о таких терминах, как «способствует», «стимулирует»,
«провоцирует» и других. Все они означают, что происходит изменение
равновесия в дошах. Это изменение носит временный характер, но если
употребление пищи, вызывающей нарушение равновесия определенной
доши продолжается, тогда эффект усиливается и доша может
возбудиться, в результате будет развиваться заболевание.
Здесь упоминаются в том числе и некоторые аюр-ведические
травы, которые незнакомы широкому кругу людей. За дополнительной
информацией можете обратиться к специальным книгам.
ФРУКТЫ
Ананасы имеют сладкий и кислый вкус, оказывают согревающее
действие, обладают острым випаком. Незрелые фрукты возбуждают
http://e-puzzle.ru
питту, тогда как зрелые плоды в небольших количествах подходят питте
и успокаивающе действуют на вату и капху. Спелый ананас обладает
чудесным ароматом. Сам по
себе ананасовый сок не следует давать детям до семилетнего

возраста, а также он не подходит людям с питта-конституцией и при

расстройствах питты. Незрелые ананасы трудны для переваривания.

Они могут вызвать чувство переполненности желудка, тяжести языка,

притупление вкуса. Никогда не следует есть ананасы утром натощак, это

может привести к расстройству желудка, повышению выделения

соляной кислоты. Молоко и молочные продукты можно употреблять

только с интервалом в 2—

3часа после или до того, как вы ели ананасы. Беременным

женщинам противопоказано употребление незрелых ананасов, так как

это может привести к выкидышам.

1.

Если за полтора часа до еды выпить маленькими глотками

стакан ананасового сока, это стимулирует выделение пищеварительных

ферментов и вызовет чувство голода. Ананасовый сок будет особенно

полезен в случае, если вы собираетесь есть мясо.

2.

Ананасовый сок помогает при запорах.

3.

При расстройствах пищеварения, тошноте или диарее можно

провести разгрузочный день, выпив три раза в день по стакану сладкого

ананасового сока с щепоткой имбиря, черного перца и 1/2 ч. л.

натурального сахара.

4.

При дистонии кишечника попробуйте пить по стакану

ананасового сока с щепоткой аджвана.

5.

При глистной инвазии, дрожжевых грибках и амебиозе

поможет употребление 4 — 5 кусочков ананаса с щепоткой черного

перца и каменной соли через час после еды.

6.

Наружные аппликации теплой мякоти ананаса на

геморроидальные узлы облегчат состояние при обострении.

7.

В случаях упорного зуда при экземе может помочь втирание

свежего ананасового сока в пораженные участки кожи.

8.

При жжении во время мочеиспускания помогает стакан

ананасового сока с 1/2 ч. л. натурального сахара или декстрозы.

9.

В случае никотиновой интоксикации в результате

интенсивного курения помогает жевание кусочков ананаса с 1/2 ч. л.

меда с целью ослабления привычки к курению.

Апельсины

обладают кисло-сладким вкусом, оказывают

согревающее действие, обладают острым випаком. Они успокаивают

вату. Сладкие апельсины допустимы в рационе людей питта-типа в

умеренных количествах, однако кислые возбуждают питту.

Употребляемые в избытке, апельсины возбуждают и капху.

1.

Стакан свежего апельсинового сока с щепоткой каменной

соли помогает при утомлении после физических упражнений.

Добавление десяти капель свежего лаймового сока успокоит питту.

http://e-puzzle.ru

2.

Употребление одного стакана апельсинового сока с 1/2 ч. л.

натурального сахара и щепоткой кумина полезно при кровоточивости

десен, геморрое и покраснении глазных яблок.

3.

Стакан апельсинового сока с ч. л. лаймового сока и

щепоткой кумина поможет при состоянии после-алкогольного

(похмелья) или наркотического опьянения.

4.

Смесь стакана апельсинового сока с 1/2 стакана кокосового

сока 2-3 раза вдень помогает при жжении во время мочеиспускания,

отеках и высоком артериальном давлении.

5.

В состоянии тревоги и учащенного сердцебиения

эффективным средством является стакан апельсинового сока с ч. л.

меда и щепоткой мускатного ореха.

6.

Сладкий апельсиновый сок — прекрасный питательный

напиток в течение всего срока беременности.

7.

При расстройствах пищеварения и скоплении газов стакан

апельсинового сока с щепоткой аджвана и асафетиды действует как

ветрогонное средство и улучшает пищеварение.

Арбузы имеют сладкий вкус, оказывают охлаждающее действие,

обладают сладким випаком. Это тяжелая пища. Арбуз возбуждает капху

и вату и уменьшает питту. Он обладает мочегонными свойствами и

промывает почки.

Никогда не следует есть арбуз раньше чем через три часа после еды

или поздним вечером, а также в пасмурную, дождливую погоду, потому

что это может вызвать отеки и боли в животе. Нельзя также употреблять

арбуз со злаками, что может привести к расстройству пищеварения. При

избыточном употреблении арбуз, обладая охлаждающим эффектом и

будучи трудным для переваривания, может привести к закупорке

дыхательных путей.

Арбуз не рекомендуется употреблять больным глаукомой, так как

он повышает внутриглазное давление. В большом

количестве арбуз

может подавлять образование спермы.

1.

Стакан арбузного сока с щепоткой молотого кумина 3 раза в

день натощак — традиционное средство при лечении уретритов,

циститов и в случае скудного мочеотделения, сопровождаемого

жжением.

2.

При почечных болях можно принять стакан арбузного сока с

1/4 ч. л. молотого кориандра. Это промоет почки и выведет мелкие

камни и кристаллы. Принимать 2—3 раза в день.

3.

Смелите полстакана свежих арбузных семечек, добавьте ч. л.

натурального сахара и 1/2 ч. л. гхи и ешьте натощак. Это поможет

укрепить ослабленные мышцы.

4.

В случаях кожной сыпи, экземы и кожных аллергий съешьте

розовую часть арбуза, а пораженные участки кожи натрите белой

частью арбузной корки, что принесет облегчение при жжении и зуде.

5.

Необычный косметический рецепт для улучшения кожи:

http://e-puzzle.ru

возьмите арбуз среднего размера, сделайте отверстие на одном конце,

сохранив при этом вырезанный кусок. Затем насыпьте в отверстие 2

чайные ложки молотого риса басмати, ч. л. куркумы, ч. л. молотого

сандала, 1/4 ч. л. натуральной камфары, щепотку шафрана и ч. л.

лаймового сока. Теперь закройте отверстие вырезанным куском арбуза

и оставьте его на неделю в теплом месте. Через неделю разрежьте и

соберите внутреннюю мякоть. Высушите ее в жарком, сухом месте, но не

на солнце. Полученная порошкообразная паста используется в

косметических целях. Ежедневное нанесение ее на кожу делает кожу

более молодой и красивой. Это средство помогает избавиться от акнэ,

морщин, экземы и других патологических состояний кожи.

6.

Стакан арбузного сока с ч. л. меда, выпитый утром натощак,

помогает уменьшить сердечные отеки при застойной сердечной

недостаточности.

Бананы.

Незрелые бананы обладают вяжущим вкусом,

охлаждающим действием и острым випаком. Они увеличивают вату и

уменьшают питту и капху. Зрелые бананы сладкие, обладают

охлаждающим эффектом и кислым випаком. Они снижают вату и

увеличивают питту и капху. Бананы усиливают половое влечение и

дают энергию мышечной, жировой, нервной и репродуктивной тканям.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:

Не пейте жидкостей по крайней мере в течение часа после

того, как съели банан.

Не ешьте бананы на ночь.

Не употребляйте бананы с молоком.

Не употребляйте бананы с йогуртом.

Не ешьте бананы при лихорадочных состояниях, отеках, рвоте или

кашле с обильной мокротой и насморке.

Употребляйте зрелые бананы, если только нет других

рекомендаций.

При переедании, вызванном эмоциональным состоянием, очень

эффективно бывает съесть нарезанный на кусочки банан с ч. л. гхи и

щепоткой кардамона. Этот же рецепт полезен при гипогликемии,

запорах и мышечных спазмах.

2.

При наличии жжения при мочеиспускании, особенно на фоне

бессонницы, запора и повышенной кислотности, помогает употребление

(между основными приемами пищи) 1 —2 бананов с щепоткой молотого

кумина.

3.

При сухом и малопродуктивном кашле с малым количеством

мокроты, сопровождающемся болью в груди, ешьте по 1 —2 банана с ч.

л. меда и двумя щепотками черного перца 2—3 раза в день.

4.

Два банана, 5 штук свежего инжира и 5 свежих фиников,

нарезанных и смешанных с 1 —2 ложками меда и двумя щепотками

молотого имбиря, — полноценная, тонизирующая пища при мышечной

слабости и мышечном истощении.

http://e-puzzle.ru

5.

В случае хронической бронхиальной астмы следует начинить

банан семью гвоздичинами и оставить на ночь. Утром съешьте банан

вместе с гвоздичинами, а через час выпейте стакан горячей воды с ч. л.

меда. Это даст энергию легким и уменьшит хрипы и тяжесть при

дыхании.

6.

При диарее, попробуйте съесть 2 зеленых, незрелых банана,

нарезанных и смешанных с ч. л. гхи и двумя щепотками молотого

имбиря. Через час выпейте стакан горячей воды.

7.

При избыточном мочеиспускании, связанном с диабетом,

помогает употребление 1 незрелого банана с 1/3 стакана сока горькой
дыни (карелы) 1 раз вдень.
8.
Чтобы прекратить икоту, съешьте 2 нарезанных банана с ч.
л. гхи, 1/2 ч. л. меда и двумя щепотками молотого имбиря.
Виноград. Зеленый виноград имеет кислый, сладкий вкус,
оказывает согревающее действие, обладает кислым випаком. Он
возбуждает капху и питту и допустим для ваты только в умеренных
количествах. Красный, фиолетовый или черный виноград подходит
всем трем дошам. Он имеет сладко-кислый, вяжущий вкус, обладает
охлаждающим действием и сладким випаком. Он является мягким
слабительным средством, богат железом, что делает его полезным при
железодефицитной анемии.
1.
Смешайте стакан виноградного сока с чайной ложкой
свежего лукового сока и чайной ложкой меда. Употребление этой смеси
один раз вдень перед сном в течение 45 дней способствует увеличению
количества сперматозоидов и продолжительности эрекции. Люди с
капха-конституцией должны добавлять щепотку трикату — смесь из
равных частей имбиря, черного перца и пиппали.
2.
Людям, страдающим обострениями цистита, уретрита,
жжением во время мочеиспускания, следует попробовать употребление
одного стакана виноградного сока с щепоткой каменной соли и ч. л.
молотого кумина 2—3 раза в день.
3.
Для лечения плеврита, болей в грудной клетке, мышечной

слабости попробуйте средство из 1 стакана виноградного сока с ч. л.

меда и 1/2 ч. л. молотого имбиря натощак два раза в день.

4.

При патологических состояниях, вызванных избытком пит-

ты, что является причиной гнева, чувства ненависти, жжения в желудке

или мочеиспускательном канале, выпейте смесь одного стакана

виноградного сока с кумином, фенхелем и порошком сандалового

дерева, взятыми по 1/2 ч. л..

5.

Вышеописанная смесь хорошо помогает и при лихорадочных

состояниях.

6.

При ослаблении полового влечения благотворно

употребление смеси одного стакана виноградного сока, щепотки

пиппали, 1/2 ч. л. жженого или натурального сахара и 1/2 ч. л.

ашваганды. Принимать за час до сна.

http://e-puzzle.ru

7.

Тридцать граммов мелко молотого порошка из виноградных

косточек и щепотка натуральной камфары полезны для чистки зубов.

Это средство помогает при гингивите, нагноение десен и пародонтозе.

8.

Для лечения хронического кашля, астмы, респираторных

аллергий попробуйте следующее средство: смешайте 1 часть винограда

без косточек, 1 часть гхи и 1/2 части меда. Поместите эту смесь в банку

или глиняную посуду с крышкой, накройте одеялом и храните в теплом

месте в течение 15 дней. Затем процедите и принимайте по чайной ложке

два раза в день.

9.

Употребление каждый день горсти изюма через час после еды

может помочь при анемиях, увеличении печени или селезенки, а также

при запорах.

Вишни имеют сладкий, кислый и вяжущий вкус, оказывают

согревающее действие, обладают острым випаком. Они успокаивают

вату и капху, но при переедании могут возбудить питту.

1.

Вишни полезны при переутомлениях, стрессах и бессоннице.

Чтобы помочь при этих состояниях, нужно съедать не менее 10—20

вишен в день.

2.

При предменструальном синдроме и/или при обильных

месячных, с такими симптомами расстройства ваты и капхи, как боли,

задержка воды или слизистые выделения, следует съедать около 10

вишен утром натощак в течение недели до начала менструации.

3.

Если долгая поездка на машине вызывает укачивание и/ или

головную боль, съешьте 7—10 вишен, это поможет.

4.

При плохом зрении, покраснении глаз и/или наличии

сосудистого рисунка на белках глаз или кончике носа съедайте по 15

вишен натощак.

5.

При очень сухой коже сделайте перед сном маску из мякоти

вишен. Держите в течение 15 минут. Это улучшит состояние кожи.

6.

Порошок из ядрышек вишневых косточек помогает при

экземе и псориазе. Присыпьте кожу и оставьте на 10—15 минут.

Гранаты имеют сладкий, кислый, вяжущий вкус,

оказывают

согревающее действие, обладают острым випаком. Они увеличивают

вату и уменьшают питту и капху. Гранаты стимулируют образование

красных кровяных те-лец и полезны при анемии, лихорадке и

патологических состояниях сердца.

Не следует употреблять гранатовый сок с мясом, молоком или

йогуртом.

1.

При кашле у детей попробуйте дать напиток из 1/2 стакана

гранатового сока с добавлением щепотки имбиря и пиппали.

2.

При тошноте и рвоте эффективно употребление смеси из 1/ 3

стакана гранатового сока, одной ч. л. натурального сахара и 1/2 ч. л.

натертого свежего имбиря. Принимать 1 —2 раза в день.

3.

При появлении слизи в кале пейте 2—3 раза в день по

полстакана гранатового сока с щепоткой молотой гвоздики и двумя

http://e-puzzle.ru

щепотками молотого имбиря.

4.

Две капли свежего гранатового сока, закапанные в каждую

ноздрю, помогут остановить кровотечение из носа.

5.

Стакан гранатового сока с ч. л. сахара и 5— 10 каплями лай-

мового сока могут помочь при сыпи, крапивнице и «приливах».

Принимать 2—3 раза вдень.

6.

При утренних недомоганиях пейте маленькими глотками

гранатовый сок с ч. л.сахара.

7.

При симптомах обезвоживания помогает употребление

напитка из стакана гранатового сока с 1/2 стакана

виноградного сока,
одной ложкой сахара и щепоткой имбиря.
8.
При ощущении жжения в глазах закапывайте по
1капле гранатового сока в каждый глаз перед сном.
Груши имеют кисло-сладкий вкус, оказывают охлаждающее
действие, обладают острым випаком.
Благодаря своим охлаждающим свойствам груши слегка
возбуждают вату, успокаивающе действуют на пит-ту и из-за своих
мочегонных качеств и остроты уменьшают капху.
Не следует употреблять груши при сухом кашле, диабете, артрите
или ишиасе.
Никогда не ешьте груши с рисом, йогуртом, молоком или дынями.
1.
Груши помогают остановить диарею.
2.
Груши полезны при плохом аппетите, неприятных
ощущениях и чувстве дискомфорта в животе, повышенной жажде.
3.
Груши — хорошее средство при кровоточивости или
воспалении десен.
4.
Если съедать по 2 груши по утрам, это поможет мелким
камешкам пройти по печеночным протокам в кишечник и из почек по
мочевым путям наружу. При этом не следует что-либо пить или есть в
течение двух часов после употребления груши.
5.
Съешьте 2 груши натощак при симптомах воспаления моче-
выводящих путей.
Дыни обладают сладким вкусом, оказывают охлаждающее
действие, имеют сладкий випак. Они водянисты и липки, трудны для
переваривания. Дыни действуют успокаивающе на вату и питту, но
могут возбудить капху. Большинство видов дынь имеют

сходное

действие. Они действуют как мочегонные и улучшающие либидо

средства.

1.

Включите в свой рацион дыню, если надо устранить

ощущение жжения, вызванное избытком питты.

2.

При сыпи на теле некоторое облегчение приносит

употребление дыни в пищу и натирание кожи коркой от дыни.

3.

Для уменьшения и профилактики акнэ помогает натирание

на ночь пораженных участков кожи внутренней стороной корки от

дыни, это также смягчает кожу.

http://e-puzzle.ru

4.

При жжении во время мочеиспускания, цистите, уретрите

попробуйте есть дыню, приправив ее молотым кориандром.

5.

При кровоточивости десен медленно съешьте кусочек дыни,

тщательно разжевывая.

Желтые (зрелые) манго имеют сладкий вкус, оказывают

согревающее действие, обладают сладким випаком. Они

уравновешивают три доши. Они дают энергию и усиливают половое

влечение. Прежде чем употреблять зрелые манго, больные диабетом

должны проконсультироваться у своего врача.

1.

Употребляя в пищу зрелое манго ежедневно и выпивая

стакан теплого молока с чайной ложкой гхи примерно через час, вы

получите много энергии и жизненных сил.

2.

Манго очень полезно беременным женщинам и усиливает

лактацию.

3.

Лепешка из цельной муки со стаканом мангового сока еже-

дневно также заряжает энергией, вызывает чувство радости

и удовлетворенности.

4.

При глистных инвазиях очень полезным средством является

смесь из ч. л. молотого в порошок высушенного в духовке семени манго

с ч. л. меда 2—3 раза в день.

5.

При поносах помогает смесь ч. л. порошка высушенного в

духовке семени манго с маленькой чашкой йогурта дважды в день.

6.

При носовых кровотечениях закапайте 3—5 капель сока из

свежей косточки манго в обе ноздри. Для этого натрите ядро семени

манго и выжмите через марлю сок.

7.

Как средство от перхоти смешайте 1/2 ч. л. молотого

высушенного семени манго, 1/2 ч. л. харита- ки и 1/3 стакана молока.

Нанесите на волосистую часть кожи головы на ночь. Утром смойте.

8.

Выпивая стакан свежего сока из зрелых манго и через час

полстакана молока с щепоткой кардамона, мускатного ореха и ч. л. гхи,

вы получите заряд энергии и жизненных сил. Это средство также

усиливает половое влечение, помогает в случаях диареи и запоров и

полезно для страдающих гипертонией и сердечными заболеваниями.

Если люди с питта-конституцией обладают повышенной

чувствительностью к манго, им следует избегать их употребления.

Зеленые (незрелые) манго имеют кислый, вяжущий вкус,

оказывают охлаждающий эффект, обладают острым випаком. Они

расстраивают все три доши. Обычно зеленые манго употребляются для

приготовления особенных индийских чатни и пикулей.

Приготовленные

со специями, они уже не оказывают ухудшающего действия на доши, а

помогают процессу пищеварения и улучшают вкус пищи. Никогда не

следует пить воду сразу после того, как вы съели зеленое манго. Это

может вызвать бронхит, симптомы простуды, тяжесть в грудной клетке.

Подождите не меньше часа.

Не следует есть незрелые манго в больших количествах, это может

http://e-puzzle.ru

быть причиной тошноты, появления сыпи, диареи, расстройства

пищеварения или изжоги.

1.

Сварите натертое зеленое манго, добавив в 4 раза больше (по

объему) воды, чем плод, в течение

3—

5 минут. Добавьте гур или другой натуральный сахар по

вкусу и одну ч. л. сока лайма. Затем процедите эту смесь. Полученный

напиток называется пахне. Он помогает питанию плазмы, а также очень

полезен людям, страдающим от обезвоживания.

2.

Срезанная и высушенная на солнце кожура зеленого манго

может служить заменой листьям кэрри при приготовлении супов из

различных видов чечевицы, что помогает их перевариванию.

Высушенная таким образом кожура годна к употреблению в течение

года.

3.

При ощущении жжения в глазах приложите натертую мякоть

зеленого манго к векам перед сном.

4.

При солнечном ударе съешьте несколько кусочков зеленого

манго с щепоткой соли (после этого не пейте воду или другие напитки по

крайней мере час).

Инжир (свежий) сладкий, имеет охлаждающий эффект, сладкий ви-

пак. Труден для переваривания. Инжир успокаивающе действует на

вату

и питту и возбуждающе на капху. Это богатый источник железа,

полезен для кроветворения, прекрасно подходит для детского рациона.

Однако людям с низким агни употреблять инжир не следует.

Избегать его нужно и страдающим поносом, дизентерией. Не следует

употреблять инжир с молоком, что само по себе может вызвать диарею и

несварение.

1.

Для укрепления десен и зубов попробуйте съедать, тщательно

прожевывая, по 4 штуки инжира в день.

2.

В случаях хронического нарушения пищеварения, изжоге

или поносах попробуйте съедать 7—8 штук свежего инжира (в течение

часа после этого не пить). Трехдневное «голодание на инжире» может

принести излечение от болезни.

3.

При запорах у детей хорошо съесть 3 штуки инжира,

замоченных в теплой воде.

4.

Употребление 4 свежих плодов инжира ежедневно через час

после еды может помочь при жжении во время мочеиспускания.

5.

Употребление инжира утром натощак с щепоткой пиппали

может принести некоторое облегчение при астме.

6.

При утомлении, слабости, сухом кашле или лихорадке в

вечернее время полезно употребление 2 плодов инжира в смеси с ч. л.

меда и ч. л. молотого корня солодки. Приняв это средство рано утром, не

следует что-либо есть или пить в течение двух часов.

7.

При половой слабости у мужчин и женщин ежедневно следует

употреблять по три штуки инжира с

http://e-puzzle.ru

ч. л. меда после завтрака. Через час выпейте стакан ласси, а перед

сном втирайте теплое касторовое масло в нижнюю часть живота.

Процедуру следует производить в течение месяца, это поможет

восстановить половую энергию.

Клубника имеет кислый, сладкий, вяжущий вкус, оказывает

согревающее действие, обладает острым випаком.В небольших

количествах она подходит всем трем дошам. Но употребляемая в

избытке, она может отрицательно воздействовать на легкие и желудок,

вызывая кашель и рвоту.

Не смешивайте клубнику с другой едой, особенно с молоком,

йогуртом или медом. Есть ее следует отдельно или не есть совсем.

1.

Употребление 10 ягод клубники ежедневно помогает

больным с туберкулезом легких и больным анемией.

Кокосовый орех имеет сладкий вкус, оказывает охлаждающее

действие, обладают сладким випаком. «Мякоть» ореха твердая, тяжелая,

в середине находится жидкость. Кокосовый орех уравновешивает вату и

питту, но может возбудить капху, если употреблять его в излишке.

Кокосовое масло полезно для наружного применения.

Примечание: кокосовая вода — это жидкость внутри ореха,

кокосовое молоко же делается из натертого и смешанного с водой ядра

кокоса, которое процеживается и отжимается через пять минут.

1.

При экземе, сопровождающейся зудом, приложите к

пораженному участку золу жженого кокоса.

2.

При чувстве жжения кожи или ожогах от загара смажьте

кожу кокосовым маслом.

3.

При жжении во время мочеиспускания пейте по стакану

кокосовой воды 2—3 раза вдень.

4.

Кокосовая вода помогает при коревой сыпи, ветряной оспе и

сыпи другого происхождения.

5.

При выпадении и истончении волос помогает смазывание

кокосовым маслом волосистой части головы.

6.

В случае перхоти, зуда волосистой части головы или

витилиго (участки депигментированной кожи) смазывайте пораженные

участки кокосовым молоком.

7.

При грибковом поражении ногтей попробуйте использовать

кокосовое масло.

8.

При профузном, обильном менструальном кровотечении

может помочь употребление стакана кокосовой воды с 1/2 ч.л.сахара.

9.

В случае язвенного колита клизма из примерно пол-литра

кокосового молока может принести облегчение.

10.

Зубной порошок из мелко смолотой скорлупы кокоса с

щепоткой натуральной камфары благотворен для слабых и

кровоточащих десен.

Лайм обладает кислым, слегка горьковатым вкусом, охлаждающим

действием, но сладким випаком. Он действует успокаивающе на вату и в

http://e-puzzle.ru

небольших количествах подходит питте. Однако при чересчур излишнем

употреблении его кислые свойства могут вывести из равновесия питту.

Лайм может возбудить капху и вызвать гиперсаливацию. Полезно

употреблять лайм с острой пищей с большим количеством специй,

чтобы смягчить их провоцирующие питту качества. Лайм стимулирует

выделение пищеварительных ферментов, что помогает при

переваривании. Он может быть эффективным антиалкогольным

средством. Не следует употреблять лайм при простуде, закупорке

бронхиального дерева или/и кашле.

1.

Для улучшения аппетита пожуйте немного лайма с щепоткой

каменной соли.

2.

Употребление примерно одной ч. л. пикулей из лайма с

основной едой улучшает пищеварение и всасывание минералов, а также

и сам вкус пищи.

3.

При остром расстройстве пищеварения выжмите сок из

одной четверти лайма в стакан воды, добавьте полч. л. пищевой соды,

размешайте и быстро выпейте.

4.

При расстройстве пищеварения в результате пониженной

кислотности примите сок из 1/2 лайма, смешанного со стаканом воды и

ч. л. сахара.

5.

При изжоге, тошноте, повышенной кислотности насадите

половину лайма на вилку или палочку и подержите над пламенем,

нашинковав его перед этим сахаром и пищевой содой.

Пусть пламя

проникнет внутрь лайма, чуть обуглив корку. Остудите и съешьте,

тщательно все прожевав. Это средство помогает также при головной

боли, укачивании и утреннем недомогании при беременности.

6.

Напиток из ч. л. сока лайма на стакан остуженной кипяченой

воды, выпитый по глоточку каждые 15 минут в течение дня, успокоит

чувство жжения в уретре.

7.

Для нуждающихся в мочегонных средствах для снижения

артериального давления очень полезным может оказаться употребление

смеси из 1 стакана кокосового сока, двух чайных ложек сока лайма и

одного стакана огуречного сока. При этом не происходит потеря калия

или натрия.

8.

Стакан горячей воды с ч. л. сока лайма и меда

—

очень полезный утренний напитокдля страдающих

ожирением и людей с высоким уровнем холестерина.

Лимоны имеют кислый вкус, обладают согревающим действием,

кислым випаком. Они резки, хорошо перевариваются, обладают

слабительным действием, стимулируют слюноотделение и выделение

пищеварительных соков в желудке. Они действуют успокаивающе на

вату, очищают от токсинов при уравновешенной питте, но еще больше

усугубляют возбужденную питту и капху. В аюрведической литературе

лечебным свойствам лимонов придается большое значение.

Никогда не следует употреблять лимоны с молоком, манго,

http://e-puzzle.ru

помидорами, при язвенной болезни.

1.

При тошноте и рвоте сделайте смесь из 1 части лимонного

сока и 1 части меда. Затем погрузите в нее указательный палец и

медленно слизывайте с него смесь.

2.

При расстройстве пищеварения или как ветрогонное

средство может помочь смесь из стакана охлажденной воды, ч. л.

лимонного сока и 1/2 ч. л. пищевой соды. Размешайте и, пока

" выделяется углекислый газ, выпейте. Углекислый газ помогает

при вышеуказанных состояниях.

3.

При утренних недомоганияху беременных или тошноте уде-

тей помогает прихлебывание каждые 15 минут смеси из одного стакана

кокосовой воды и одной ч. л. лимонного сока. Это успокаивает желудок.

4.

При камнях или песке в почках очень полезным может

оказаться употребление 2—3 раза вдень смеси из взятых по одной

чайной ложке соков лимона и кинзы на стакан воды.

Малина обладает сладким, слегка кисловатым вяжущим вкусом,

оказывает охлаждающее действие, имеет острый випак. Она оказывает

возбуждающее действие на вату и успокаивающее на капху. Людям с

питта-конституцией следует употреблять ее лишь изредка. Не ешьте

более двух горстей малины, это может вызвать рвоту.

Не следует есть малину с молоком, йогуртом или творогом, что

может стать причиной геморроя, язв и кожных заболеваний.

1.

При жжении во время мочеиспускания ешьте около 20 ягод

малины с ч. л. натурального сахара. Это поможет устранить ощущение

жжения и воспаление мочевыводящих путей.

2.

В случаях кровоточивости десен, геморроидальных или про-

фузных менструальных кровотечениях попробуйте 2—3 раза в день

съедать 10—20 ягод натощак.

3.

Чтобы уменьшить кровотечение, выпейте стакан сока

малины с щепоткой молотого кумина и фенхеля.

Папайя имеет сладкий вкус, оказывает согревающее действие,

обладает сладким випаком. Ее можно употреблять всем, но людям

питта- и капха-типа лучше употреблять ее лишь изредка, например раз

в неделю. Папайя полезна при астме, кашле, а также дисфункциях

селезенки и печени. Она полезна при лечении глистных инвазий. В ней

содержатся ферменты, которые помогают при пищеварении. Сок папайи

как бы разжижает кровь, что предотвращает ишемические сердечные

приступы. Так как папайя содержит натуральный эстроген, то ее не

стоит употреблять в период беременности.

1.

При расстройствах пищеварения, остром гастрите,

повышении кислотности желудочного сока попробуйте выпить стакан

сока папайи с ч. л. натурального сахара и 2 щепотками кардамона.

2.

При увеличении селезенки может помочь употребление 1

стакана сока папайи и через полчаса 1/2 стакана молока с щепоткой

имбиря, 2 раза в день натощак.

http://e-puzzle.ru

3.

При экземе и дерматите облегчение может наступить после

натирания участков кожи внутренней стороной кожуры папайи.

Персики имеют кисло-сладкий вкус, согревающее действие,

обладают острым випаком. Они успокаивающе действуют на вату и

могут возбудить питту. В небольшом количестве (один-два персика) они

не возбуждают капху, но в избытке могут стимулировать секрецию

слизи в легких. Благодаря

своей согревающей энергии и острому випаку персики губительно

действуют на любые глисты в толстом кишечнике,

1.

При глистных инвазиях съедайте по 1 —2 персика утром

натощак. Через полчаса выпейте 2 чайные ложки касторового масла,

смешанного с горячим имбирным чаем, это поможет удалить глисты и

их яйца из толстого кишечника. После чая с касторкой не ешьте и не

пейте ничего в течение трех часов.

2.

При камнях в почках или мочевом пузыре дважды в день

принимайте стакан персикового сока с 1/2

ч. л. молотого кориандра натощак. Не ешьте помидоры, шпинат,

соль или тамаринд при наличии этой патологии.

3.

В случае высокой лихорадки с ощущением жжения при

мочеиспускании, вызванной возбужденной питтой, выпейте стакан

персикового сока с 1/2 ч. л. молотого кумина и ч. л. коричневого сахара

или натурального нерафинированного сахара.

4.

Употребление 1 персика через час после еды помогает при

запорах.

5.

Когда налицо симптомы возбуждения ваты, такие как

сухость во рту, сердцебиение, утомление и «усталый» голос, выпейте

стакан персикового сока с щепоткой каменной соли, десятью каплями

лаймо- вого (лимонного) сока и одной ч. л. сахара. Употребление такого

напитка 3—4 раза в день улучшит состояние.

6.

При повышенной потливости стоп и кистей поможет

употребление 1 персика через час после еды.

7.

Стакан персикового сока с щепоткой молотого кардамона и

ч. л. молотого кориандра поможет страдающим гипертонией.

Принимать 2—3 раза в день.

8.

При ночном энурезе у детей дайте ребенку выпить стакан

персикового сока с ч. л. виданги 1 раз в день в течение нескольких дней.

Если виданга недоступна, то замените ее молотыми черными семенами

мака.

Финики (свежие) имеют сладкий вкус, оказывают охлаждающее

действие, обладают сладким випаком. При умеренном употреблении они

уменьшают вату, питту, дают много энергии и очень питательны. В

целом финики способствуют сохранению хорошего здоровья.

Финиковый сахар — это отличная замена белого сахара.

1.

Смешайте 5 нарезанных свежих фиников, ч. л. гхи и 2

щепотки черного перца. Эту смесь следует съедать рано утром с 5—30 до

http://e-puzzle.ru

6—00 утра, после чего есть или пить в течение двух часов не следует.

Такая смесь способствует усилению всасывающей и ассимилирующей

функций кишечника, а также улучшает питание костной ткани,

формирование стула, мышечный тонус.

2.

Припарки из финикового сахара эффективны при

мышечных болях.

3.

Финиковый сахар — богатый источник железа.

4.

Положите 10 свежих фиников в банку с гхи (около 1 литра),

добавьте ч. л. имбиря, 1/8 ч. л. кардамона и щепотку шафрана. Закройте

крышкой и оставьте в закрытом теплом месте на неделю. По истечении

недели съедайте по 1 финику рано утром. Это хорошее средство при

анемии, половой слабости и синдроме хронической усталости.

5.

Вышеописанный рецепт является также хорошим средством

при анемии и утренних недомоганиях во время беременности.

6.

Два измельченных и смешанных с 2 чайными ложками меда

финика хорошее средство при учащенном сердцебиении и болях в

грудной клетке.

7.

Сушеные финики хорошо давать жевать детям при

прорезывании у них зубов.

8.

При поносах, вызванных прорезыванием зубов, давайте

ребенку пол-ложки финикового сахара с ч. л. меда 2—3 раза в день.

9.

Напиток из фиников: замочите пять свежих фиников в

стакане воды на ночь. На следующий день «смелите» финики (не

забудьте удалить косточки) в той же воде в блендере и выпейте. Напиток

прибавит вам жизненных сил и энергии.

Яблоки. Существует множество сортов яблок. Но для нас важны их

зрелость/сладость и кислые свойства. Сладкие яблоки имеют слегка

вяжущий вкус, оказывают охлаждающее действие,

обладают сладким

випаком (эффектом после переваривания). С другой стороны, кислые

яблоки имеют сильно вяжущий вкус, охлаждающий эффект, обладают

острым випаком. Людям с питта- и капха-конституцией яблоки хорошо

подходят, но они слишком сушат вату, если их не приготовить с

использованием специй. Кожура яблок с трудом переваривается и

способствует образованию газов в кишечнике. Не следует есть семена

яблок, обладающих горьким, вяжущим вкусом и вызывающих

возбуждение ваты.

1.

Сырые яблоки, несмотря на то что возбуждают вату,

уменьшают запоры, кровоточивость десен и гиперсаливацию

(чрезмерное слюновыделение). Традиционно они используются при

стоматитах — воспалениях слизистой оболочки рта или при простудных

афтах во рту. Для улучшения работы кишечника можно съесть

очищенное яблоко примерно через час после еды, тщательно

разжевывая, это также очищает язык и зубы. Кожура легко счищается,

если яблоко предварительно замочить в горячей воде в течение 15

минут.

http://e-puzzle.ru

2.

Яблочный сок помогает при ощущении жжения при гастрите,

спровоцированном возбужденной пит- той, колите и инфекциях

мочевого пузыря.

3.

Чтобы остановить понос и дизентерию, очистите и сварите до

мягкости пару яблок. Добавьте щепотку мускатного

ореха, шафрана, ч.

л. гхи и, тщательно разжевывая, медленно съешьте.

4.

Сделайте вкусный десерт. Очистите кожуру с пяти яблок,

удалите сердцевины. Сделайте пюре, измельчив яблоки в блендере, и

добавьте мед. Все тщательно перемешайте. Добавьте также 1/8 ч. л.

молотого кардамона, по щепотке шафрана и мускатного ореха и десять

капель розовой воды или несколько лепестков розы. Полчашки такого

пюре можно съесть после еды, но не раньше чем через час. (В Аюрведе

говорится, что не следует употреблять молоко, йогурт или рыбу по

крайней мере в течение четырех часов до или после употребления

яблок.) Этот десерт дает много энергии сердечной мышце, расслабляет

стенки кровеносных сосудов и помогает уменьшить отеки на ногах. Он

традиционно входит в рацион больных варикозным расширением вен,

бессонницей, при ослаблении полового влечения и артритах.

ОВОЩИ

Карела (горькая дыня) обладает горьким вкусом, производит

охлаждающее действие, имеет острый випак. Она может возбудить вату,

тогда как ее горькие свойства действуют успокаивающе на питту и

капху. Это полезная пища при лихорадке, анемии, диабете и глистных

инвазиях.

Примечание: горькую дыню (карелу) можно купить в индийских

бакалейных магазинах и специализированных отделах.

1.

Чтобы снизить высокую температуру, принимайте по 2 ст. л.

свежего сока из карелы 3 раза в день.

2.

Карела, приготовленная, как сказано в рецепте Бхаджи из горькой дыни, полезна для очищения печени и при анемии.

3.

При лечении глистных инвазий и паразитарных заболеваний попробуйте пить по столовой ложке сока горькой дыни с щепоткой трикату. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды в течение недели, это должно избавить от глистов.

4.

Приготовленная карела оказывает слабительное действие, помогает устранить запор и облегчить состояние при геморрое.

5.

Употребление двух столовых ложек сока горькой дыни с 1/4 ч. л. куркумы за 15 минут до еды поможет уменьшить дозу инсулина при инсулинзависимой форме диабета.

6.

Закапывание 5 капель свежего сока горькой дыни в каждую ноздрю благотворно действует при желтухе, гипертиреозе и головных болях типа мигрени. Закапывать следует утром и вечером.

Кинза, иногда называемая китайской петрушкой или лист кориандра, имеет сладкий, вяжущий вкус, оказывает охлаждающее действие, обладает острым випаком. Она уравновешивает все доши и

http://e-puzzle.ru

особенно благотворна для разжигания пищеварительного огня, при тошноте, лихорадке, кашле и для утоления жажды.

1.

Свежий сок6 кинзы помогает при кожных ожогах, действуя успокаивающе. Принимайте по 2 ст. л. сока внутрь три раза в день и

прикладывайте мякоть измельченной кинзы на обожженные участки.

2.

Чтобы снизить высокую температуру, принимайте по 2 ст. л.

сока кинзы три раза вдень.

3.

При ощущении жжения при мочеиспускании смешайте 2

чайные ложки сока кинзы с 1/2 стакана воды от сваренного риса (для

чего отварите 1/4 стакана риса в 2-3 стаканах воды). Принимайте 3 раза

в день.

4.

Для устранения кашля смешайте 2 чайные ложки сока кинзы

с ч. л. пальмового или любого другого натурального сахара и 1/2 ч. л.

имбиря. Принимайте по 1 чайной ложке по мере необходимости.

5.

При конъюнктивите прикладывайте кашицу из свежих

листьев кинзы к векам.

Лук (приготовленный) имеет сладкий острый вкус, оказывает

согревающее действие, обладает сладким випаком. Сырой лук

возбуждает вату и питту, но успокаивающе действует на капху. В

приготовленном же виде лук успокаивает вату и капху, но по- прежнему

может возбуждать питту, если употреблять его в больших количествах.

1.

При судорогах и обмороках помогает вдыхание до появления

слез разрезанной пополам луковицы.

2.

В случае эпилептических судорог прекратить их поможет

закапывание в глаза по 2 капли свежевыжатого лукового сока.

3.

При геморрое принимайте внутрь два раза в день смесь

одной столовой ложки лукового сока с ч. л. натурального

сахара и 1/2 ч.

л. гхи.

4.

Для снижения высокой температуры приложите кашицу из

натертого лука (в тряпочке) сначала ко лбу, затем к пупку и держите в

каждом из указанных мест по 10 минут.

5.

В случае половой слабости принимайте 2 раза в день смесь

столовой ложки лукового сока с ч. л. сока имбиря.

6.

При учащенном сердцебиении принимайте по 2 чайные

ложки лукового сока, смешанного с 1/2 ч. л. ситопалади, 2 раза вдень.

7.

Чтобы помочь в состояниях, вызванных высоким уровнем

холестерина, возьмите ч. л. лукового сока, смешайте с щепоткой трикату

и принимайте перед обедом и ужином.

Морковь имеет сладкий, острый вкус, оказывает согревающее

действие, обладает острым випаком. Она успокаивающе действует на

капху и вату, но может возбудить питту, если употребляется в избытке.

Морковь хорошо переваривается, оказывает слабительное действие и

очищает организм от токсинов.

1.

Смешайте по 1/2 стакана свежего морковного и свекольного

http://e-puzzle.ru

соков с щепоткой молотого кумина и пейте дважды в день натощак, это

является хорошим средством при анемии.

2.

Для облегчения состояния при геморрое возьмите стакан

морковного сока, смешайте его с двумя чайными ложками сока кинзы и

принимайте два раза в день натощак по стакану.

3.

При хроническом течении спру-эндемическом

заболевании

тропических районов — пейте по стакану морковного сока с щепоткой

трикату два раза в день.

4.

При хроническом расстройстве пищеварения следует

регулярно пить стакан морковного сока с щепоткой молотого имбиря.

5.

Тщательно смешанные 1/2 стакана морковного сока с таким

же количеством сока алоэ может служить противораковым средством.

Принимать 2 раза в день.

Помидоры принадлежат к семейству пасленовых. Они бывают

зеленого, желтого и красного цветов. Зеленые и желтые томаты имеют

кисло-сладкий вкус, согревающее действие, обладают острым випаком.

Они могут выводить из равновесия все три доши. Красные помидоры

имеют кислый, слегка острый вкус и обладают кислым випаком. Они

охлаждающе действуют на желудок, но оказывают согревающее

действие в кишечнике. Красные томаты в сыром виде также выводят из

равновесия все доши, но приготовленные с кумином, горчицей и

куркумой и употребляемые время от времени они подходят всем.

Помидоры богаты оксалиновой кислотой и тем самым способствуют

образованию камней в почках.

Вообще говоря, томаты токсичны для организма. Несмотря на это,

в Аюрведе рекомендуется употребление томатов, приготовленных с

определенными специями в лечебных целях.

1.

Не следует включать их в рацион при повышенной

кислотности желудочного сока, артритах, ишиасе, камнях в почках и

желчном пузыре. Семена сырых томатов могут вызвать боли в животе.

2.

Так как мясо — это трудноперевариваемая пища, то за час до

употребления мясных блюд можно выпить стакан томатного сока с

щепоткой кумина, что поможет процессу пищеварения.

3.

При расстройстве пищеварения облегчение может принести

стакан томатного сока с 1/4 ч. л. черного перца, щепоткой асафетиды и

таким же количеством каменной соли.

4.

При умственной усталости и бессоннице попробуйте выпить

стакан томатного сока с двумя чайными ложками натурального сахара

и двумя щепотками мускатного ореха днем между 4 и 5 часами.

Ужинайте не позже 6—7 часов вечера и скорее всего в эту ночь вы будете

спать крепко.

5.

При ожирении выпивайте стакан томатного сока с двумя

щепотками трикату рано утром (не ешьте и не пейте ничего после этого

в течение двух часов). Это поможет уменьшить количество жира и

похудеть.

http://e-puzzle.ru

6.

При сухом кашле, одышке на фоне дыхательной

недостаточности, боли в грудной клетке поможет употребление стакана

томатного сока с ч. л. куркумы, двумя чайными ложками сахара и

щепоткой молотой гвоздики. Принимать эту смесь следует натощак,

после чего не пить и не есть в течение по меньшей мере часа.

Редис (в особенности дайкон — белый длинный редис) имеет

острый вкус, согревающее действие, острый випак. Людям капха-

конституции он подходит прекрасно, но возбуждает питту. В сыром

виде он также возбуждает вату. Редис действует как ветрогонное

средство, очищает печень и помогает при глистных инвазиях.

1.

Две чайные ложки свежего сока из редиса с щепоткой имбиря

способствуют «разжиганию» агни, улучшая этим пищеварение.

2.

Принимая по 2 чайные ложки сока редиса с двумя

щепотками аджвана и щепоткой асафетиды 2 раза в день натощак,

вы уменьшите вздутие живота, вызванное избытком

газообразования в кишечнике.

3.

Две чайные ложки сока редиса с щепоткой кориандра

помогут освободиться от болей в области печени при ее дисфункции.

4.

Для лечения глистных инвазий попробуйте употреблять 2 —

3 раза вдень по 2 чайные ложки сока редиса с 1/2 ч. л. виданги.

Чеснок имеет острый, горький, вяжущий, слегка сладковатый вкус,

оказывает согревающее действие, обладает острым випаком. Он

успокаивает вату и капху, но действует возбуждающе на питту. Чеснок

является хорошим сердечным, легочным и мышечным тоником. Он

предотвращает газообразование в кишечнике и корректирует

дыхательную недостаточность. Чеснок можно использовать как

болеутоляющее и возбуждающее половую активность средство.

1.

При болях в ухе попробуйте чесночное масло, приготовив

его

следующим образом: потушите в 1 чайной ложке кунжутного масла

четверть зубца чеснока. Лучше использовать металлическую ложку с

длинной ручкой. Затем процедите, охладите и перед сном закапайте в

ухо три капли.

2.

Для уменьшения болей в области увеличенной селезенки, а

также ее размеров смешайте 1/2 ч. л. молотого сухого чеснока, столько

же харитаки и четверть ч. л. пиппали. Принимайте на ночь с теплой

водой. Или попробуйте смесь из одного нарезанного зубчика чеснока,

щепотки пиппали, двух щепоток харитаки и столовой ложки сока алоэ.

Принимайте это средство 2—3 раза в день.

3.

При хроническом расстройстве пищеварения перед обедом и

ужином принимайте смесь из 1/4 ч. л. чесночного порошка, 1/2 ч. л.

трикату и щепотки каменной соли. Или нарежьте дольку чеснока,

добавьте четверть ч. л. кумина, щепотку каменной соли, щепотку

трикату и ч. л. лимонного сока. Принимать перед едой.

4.

Чеснок полезен при ожирении, артритах, высоком уровне

холестерина и хроническом кашле. В этих случаях перед едой съешьте

http://e-puzzle.ru

дольку мелко нарезанного чеснока с 1/2 ч. л. натертого корня имбиря и

1/2 ч. л. лаймового (лимонного) сока.

5.

При хроническом кашле 2 раза в день принимайте смесь из

четырех частей порошка из чеснока и одной части трикату с

добавлением меда.

6.

Возьмите 108 зубцов чеснока, очистите и поместите на желтую нитку наподобие «ожерелья». С таким «ожерельем» на шее ребенок не будет кашлять и простужаться.

7.

При острых болях в животе попробуйте принять 10 капель чесночного масла с 1/2 ч. л. гхи.

8.

Чесночное молоко: смешайте вместе 1 стакан молока, четверть стакана воды и 1 нарезанный зубчик чеснока. Уваривайте при слабом кипении, пока не останется 1 стакан жидкости. Принимайте перед сном, это сделает сон крепким, а также поможет при артритах. Это средство также является афродити- ком, то есть возбуждает половое влечение.

Шпинат имеет вяжущий, острый, сладкий, горький вкус, охлаждающее действие, сладкий випак. Он возбуждает вату. В сыром виде возбуждает питту. При правильном применении хорошо действует на капху.

Шпинат является слабительным средством, труден для переваривания. Не следует употреблять шпинат в пищу людям с камнями в желчном пузыре или почках.

1.

При отеках, припухлостях можно делать примочки из сока шпината.

2.

Принимая по 1/3 стакана сока шпината с щепоткой пиппали 2 раза в день, можно ослабить симптомы бронхиальной астмы.

3.

При хроническом кашле ешьте 2 раза в день натощак суп из шпината, добавляя в него 1/4 ч. л. имбиря.

СПЕЦИИ

Аджван имеет острый вкус, оказывает согревающее

действие,

обладает острым випаком. Он успокаивающе действует на вату и капху

и может возбуждать питту. Это прекрасное болеутоляющее средство и

сердечный тоник. Аджван также действует как ветрогонное. Он

горячий, глубоко проникает, острый и, таким образом, способствует

усилению агни и улучшению пищеварения.

1.

При острой боли в животе на фоне расстройства

пищеварения попробуйте пожевать 1/2 ч. л. аджвана с щепоткой соли,

запивая стаканом теплой воды.

2.

При тошноте и рвоте пожуйте 1/2 ч. л. аджвана с одной

гвоздичиной 2—3 раза в день, запивая 1/2 стакана теплой воды.

3.

Употребление два раза в день 1/2 ч. л. аджвана, 1/4 ч. л.

пиппали и 1/2 ч. л. зерен мака, настоянных в стакане горячей воды в

течение 10 минут, благотворно действует при кашле с выделением

мокроты и других видах простудных заболеваний с лихорадкой капха-

http://e-puzzle.ru

типа.

4.

При возникшем остром раздражении в горле и кашле

пожуйте 1/2 ложки аджвана, запив его стаканом теплой воды.

5.

При сухом кашле жуйте по четверти ч. л. аджвана,

смешанного с ч. л.натурального сахара.

6.

При обильном, чрезмерном мочеиспускании помогает смесь

из 1/2 ч. л. аджвана и такого же количества черных семян кунжута.

После разжевывания запить 1/2 стакана теплой воды.

7.

Употребление 3 раза в день после еды в течение 2 недель

смеси из 1/4 ч. л. аджвана и 1/2 ч. л. виданги может помочь уничтожить

глисты в кишечнике.

Гвоздика имеет острый, горький вкус, оказывает согревающий

эффект, обладает острым випаком. Ее острота увеличивает питту, но

уменьшает вату и капху. Это хорошее средство для стимуляции

пищеварения, она оказывает положительное дей-

ствие при застое в пазухах носа и заложенности бронхиального

дерева.

1.

Смесь ч. л. меда с щепоткой молотой гвоздики помогает при

простуде или кашле.

2.

Смесь щепотки молотой гвоздики с четвертью ч. л. трикату и

ч. л. меда поможет при расстройстве пищеварения и плохом аппетите.

Принимать за 5 минут до еды.

3.

Медленно съеденная смесь из щепотки молотой гвоздики,

такого же количества кардамона, 1/2 ч. л. молотого корня солодки и ч. л.

меда поможет при охриплости голоса.

4.

При диарее поможет употребление следующего состава: 1/2

стакана йогурта с щепоткой молотой гвоздики, шафрана и мускатного

ореха. Принимать 2 раза вдень.

5.

При сильной зубной боли капните на зуб 1 каплю

гвоздичного масла.

Горчичное семя. Коричневые или черные семена горчицы имеют

острый вкус, оказывают согревающее действие, обладают острым

випаком. Они успокаивают вату и капху, но возбуждают питту, если

используются в избытке. Наиболее сильное действие семян горчицы

проявляется при лечении бронхиальной системы. Они также очень

полезны при вывихах и болях и лечении глистных инвазий. Горчица

также способствует пищеварению. Горчичное масло обладает сильным

запахом и оказывает согревающее действие, поэтому больше всего

подходит к употреблению в холодном климате. Если вы готовите на

горчичном масле, то другие вкусы подавляются. Желтые семена

горчицы обладают подобными, но менее выраженными свойствами.

1.

При бронхиальной астме попробуйте принимать 2—3 раза в

день натощак ч. л. горчичного масла из коричневых семян, смешанного

с ч. л. натурального сахара. Можно также попробовать чай, заваренный

из четверти ч. л. молотых семян горчицы и такого же количества

http://e-puzzle.ru

пиппали или черного перца, с 1—2 чайными ложками меда. Втирание

горчичного масла в грудную клетку также может принести некоторое

облегчение.

2.

При продолжительном кашле смешайте по 1/2 ч. л. молотые

семена горчицы, порошок имбиря с ч. л. меда и медленно съешьте.

Принимать 2—3 раза вдень.

3.

При кожном зуде смажьте соответствующие участки

горчичным маслом за час до купания. Однако не пользуйтесь

этим средством для чувствительных тканей в области гениталий

или сосков.

4.

При вывихах лодыжки, мышечных или суставных болях, отеках ног сделайте горячую ванну для ног или рук, опустив в воду матерчатый мешочек с семенами горчицы. Втирание горчичного масла в пораженные артритом суставы поможет растворению кристаллов, вызывающих трение.

5.

Припарка из кашицы горчичных семян (завернутых в хлопковую тряпочку) хорошо помогает при болях в мышцах.

6.

Вышеописанная припарка также помогает при увеличении селезенки и уменьшает возникающие в связи с этим боли.

7.

При кишечной форме гельминтозов сделайте смесь из ч. л. молотых семян горчицы, 1/2 ч. л. кайенского перца и очень маленькой щепотки асафетиды. Поместите полученную смесь в капсулы (размера «00») и принимайте по 1 капсуле после каждого приема пищи в течение 15 дней, при этом, чтобы не возбудить питту, с каждой капсулой употребляйте по столовой ложке сока алоэ. Это средство подходит и вашим домашним животным.

Имбирь. Корень свежего имбиря имеет острый вкус, оказывает согревающее действие, обладает сладким випаком. Хотя он и действует уравновеши- вающе на все три доши, людям питта-конституции следует употреблять его в очень умеренных количествах. С другой стороны, сухой имбирь имеет острый вкус, согревающее действие, но обладает острым випаком. Он успокаивает вату и капху, но питту может возбуждать больше, чем свежий имбирь. Эта разница в

производимом

эффекте обусловлена различным эффектом после переваривания

(випаком) имбиря свежего и высушенного.

1.

Имбирь в любом виде зажигает пищеварительный огонь,

улучшая переваривание пищи, всасывание питательных веществ и их

усвоение. Имбирь улучшает циркуляцию, устраняет закупорки,

помогает разрушению тромбов, чем способствует предотвращению

сердечных приступов. Это хорошее домашнее средство при простудах,

кашле и респираторной одышке.

2.

Если за 10 минут до еды пожевать небольшой кусочек

свежего имбиря с щепоткой соли, это возбудит аппетит и стимулирует

агни.

3.

Смесь из ч. л. сока свежего имбиря и ч. л. лай- мового

http://e-puzzle.ru

(лимонного) сока, принятая после обеда, поможет пищеварению. Это

средство также действует как ветрогонное, послабляющее и устраняет

боли в нижней части живота.

4.

Тошноту и рвоту можно успокоить, приняв смесь из ч. л. сока

свежего имбиря и такого же количества лукового сока.

5.

Втирание небольшого количества сока имбиря в

околопупочную область поможет остановить понос и боль в животе.

6.

Смесь из ч. л. сока свежего имбиря и ч. л. меда поможет при

заложенности носовых пазух. Принимать 3 раза вдень.

7.

При симптомах гриппа, простуде, кашле и заложенности в

грудной клетке благотворно действует чай из 1/2 ч. л.

сухого имбиря и

такого же количества корицы и фенхеля на чашку воды.

8.

Смесь из чайной ложки сока имбиря, чайной ложки

лаймового (лимонного) сока и двух щепоток каменной соли смягчает

охриплость голоса, боль в грудной клетке, хрипы и кашель.

9.

Аппликации из 1/2 ч. л. сухого имбиря с водой на лоб

помогает при головной боли, вызванной воспалением лобных пазух

носа. Люди питта-типа должны быть осторожны с этим средством, так

как оно может вызвать слабые ожоги кожи. Поэтому всегда следует

вымыть кожу после такого лечения.

10.

При плохой переносимости полетов на самолете за час до

полета примите 1 капсулу (размера «00») с порошком имбиря.

11.

Пол-ложки трикату (смесь равных частей сухого имбиря,

черного перца и пиппали) с чайной ложкой меда — прекрасное средство

для сжигания амы (токсинов) и избытка капхи в легких, регулирования

уровня холестерина и ожирения. Принимайте 2—3 раза в день перед

едой.

12.

Употребление имбирного чая с 30 граммами касторового

масла перед сном поможет при ревматоидном артрите.

13.

Слегка поджарьте ст. л. молотого имбиря в 2 столовых

ложках гхи в чугунной посуде до получения пасты. Употребляйте по 1/2

ч. л. 3 раза в день при диарее, болях в области селезенки и остеоартрите.

Кардамон имеет сладкий, острый вкус, охлаждающее действие,

острый випак. Он уменьшает вату и капху и в избытке увеличивает

питту. Он полезен при кашле, дыхательной

недостаточности, жжении

при мочеиспускании и геморрое. Кардамон способствует пищеварению и

улучшает вкус пищи.

1.

Стакан горячего молока с 1/2 ч. л. гхи и щепоткой кардамона

и асафетиды помогает при половой слабости.

2.

Уменьшению кровотечений и кровоточивости поможет

прием смеси из щепотки кардамона и такого же количества шафрана и

мускатного ореха, смешанных с 1/2 ч. л. меда и ч. л. сока алоэ.

Принимать

2раза в день.

3.

При кашле и одышке на фоне дыхательной недостаточности

http://e-puzzle.ru

может помочь употребление смеси из щепотки кардамона,

щепотки каменной соли, чайной ложки гхи и 1/2 ч. л. меда. Этот

состав следует медленно слизывать с ложки.

4.

Облегчение при жжении во время мочеиспускания приносит

употребление двух раз в день 1/2 стакана огуречного сока с щепоткой

кардамона.

5.

Смесь 1/2 стакана йогурта с двумя щепотками кардамона и

1/2 ч. л. меда помогает при тошноте.

6.

Употребление двух щепоток кардамона с овсяной или

кукурузной кашей помогут предотвратить кариес зубов.

7.

Употребление кофе угнетающе действует на надпочечники.

Нейтрализовать стрессовый эффект кофе поможет добавление по

щепотке имбиря и кардамона.

Кориандр имеет сладкий, вяжущий вкус, оказывает охлаждающее

действие, обладает сладким випаком. Он подходит всем трем дошам.

Кориандр улучшает пищеварение, уменьшает лихорадку и действует

как диуретик.

Примечание: нижеследующие рекомендации имеют в виду семена

кориандра, кинза тоже имеет подобный, хотя и более слабый эффект.

1.

При ощущении жжения в мочеиспускательном канале или

повышенной жажде возьмите ч. л. семян кориандра и по 1/2 ч. л.

амалаки и сахара. Залейте стаканом кипящей воды и оставьте

настаиваться на ночь. Выпейте сразу после пробуждения.

2.

При лихорадке приготовьте настой из смеси 1/2

ч. л. кориандра и такого же количества корицы, а также 1/4 ч. л.

имбиря. Перед употреблением настаивайте 10 минут.

3.

Настой из ч. л. кориандра, 1/2 ч. л. гокшуры в стакане

горячей воды, слитой после мытья рисовой крупы, поможет при

затрудненном мочеиспускании, сопровождающемся жжением, а также

при наличии камней в почках. Принимайте 2 раза в день.

4.

Состояния, вызванные высокой питтой, такие как сыпь,

крапивница и тошнота, можно облегчить, выпивая 2 раза в день настой

из ч. л. кориандра, 1/2

ч. л. кумина и ч. л. натурального сахара в стакане горячего молока.

5.

Для лечения конъюнктивита приготовьте следующий состав

для промывания глаз. Настаивайте

ч. л. семян кориандра в стакане кипящей воды не менее 15 минут.

Тщательно процедите и остудите. Промойте глаза этим настоем. (Он
может
храниться в холодильнике 2—3 дня.)
6.
При кашле выпейте такой настой: в 1 стакане воды, слитой
после промывания рисовой крупы, размешайте ч. л. натурального
сахара и ч. л. молотого кориандра.
7.
Чай, приготовленный из равных частей семян кумина,
кориандра и фенхеля, является прекрасным средством для
http://e-puzzle.ru
пищеварения. Настаивайте из расчета ч. л. этой смеси на стакан воды в
течение 10 минут.
Корица имеет сладкий, острый, горький вкус, обладает
согревающим действием и острым випаком. Она успокаивает вату и
капху, но употребляемая в избытке возбуждает питту. Корица
способствует пищеварению, полезна при токсических состояниях
(избытке амы), улучшает циркуляцию. Благодаря своей способности
«разжижать» кровь она предотвращает сердечные приступы.
1.
Смешайте 1/2 ч. л. молотой корицы и ч. л. меда и принимайте
2—3 раза в день при простуде, кашле или заложенности дыхательных
путей.
2.
При головной боли, вызванной синуситом, сделайте пасту из
молотой корицы и воды и приложите ее к пазухам.
3.
При диарее может помочь употребление 2—3 раза в день 1/2
стакана йогурта с 1/2 ч. л. корицы и щепоткой мускатного ореха.

4.

Чтобы улучшить слабую циркуляцию, снизить уровень холестерина, уменьшить симптомы астмы, сделайте чай из 1 ч. л. корицы, 1/4 ч. л. трикату, ч. л. меда и стакана горячей воды.

Настаивайте 10 минут и пейте 2 раза в день.

Кумин — семена с ароматным запахом, хорошо действует на все три доши. Кумин часто употребляется в аюрведической кулинарии благодаря своему, только ему присущему вкусу и чудесным лечебным свойствам. При «любых» жалобах по поводу расстройства пищеварения можно просто сказать: «Закрой глаза и съешь кумин!». Кумин разжигает пищеварительный огонь и улучшает всасывание минеральных веществ в кишечнике. Он действует как ветрогонное и может оказывать мягкое болеутоляющее действие. Кумин может уменьшить боль в животе, тошноту и диарею, а также способствует восстановлению тканей.

1.

Чтобы снизить высокую температуру, смешайте равные количества семян кумина, кориандра и фенхеля, залейте ч. л. этой смеси стаканом кипятка, настаивайте 10 минут и затем выпейте.

2.

При болях в желудке сделайте смесь из 1/3 ч. л. молотого кумина, щепотки асафетиды и щепотки каменной соли.

Тщательно разжуйте эту смесь и запейте стаканом теплой воды.

3.

При тошноте или расстройстве желудка облегчение принесет чай, приготовленный из ч. л. семян кумина и щепотки молотого мускатного ореха, настоянного в 1 стакане кипятка в течение 10 минут.

4.

При вагинальных инфекциях, сопровождающихся белыми

выделениями, попробуйте следующий состав: ч. л. семян кумина, ч. л.

гхи, ч. л. мелко нарубленного корня солодки залить 1/2 литра кипящей

воды и настаивать 10 минут. Затем процедить, охладить до температуры

тела и использовать для спринцевания.

5.

Чтобы уменьшить болезненность во время менструации,

медленно разжуйте ложку поджаренных без масла на чугунной

сковороде семян кумина. Жарить следует до

http://e-puzzle.ru

появления выраженного пряного запаха. После разжевывания

семян выпейте ст. л. сока алоэ.

Куркума. Свежий корень куркумы выглядит, как имбирь, но

внутри он красного или желтого цвета. Красный корень называется

кумкум и считается священным. Только желтый корень употребляется

для приготовления пищи и в медицинских целях. Куркума

—

одно из лучших лечебных средств, применяемых в Аюрведе.

Она лечит человека в целом. Куркума имеет острый, горький, вяжущий

вкус, оказывает согревающее действие, обладает острым випаком. Она

подходит людям всех типов конституции. Она может стимулировать

вату, не возбуждая ее. Куркума способствует пищеварению, помогает

поддерживать нормальную кишечную флору, уменьшает количество

газов, имеет тонизирующие свойства и действует как антибиотик. Ею

пользуются при кашле, ячмене, диабете, геморрое, порезах, ранах,

ожогах и кожных заболеваниях. Куркума уменьшает состояние тревоги

и воздействие стресса.

Примечание: страдающим гипогликемией не следует употреблять

куркуму в больших количествах, а лишь понемногу при приготовлении

пищи.

1.

Имейте ввиду, что куркума оставляет желтые пятна на

одежде и коже.

2.

При бронхите, сухости и першении в горле, тонзиллите и

фарингите выпейте перед сном стакан горячего молока, вскипятив в

нем ч. л. куркумы.

3.

При наружном геморрое смажьте соответствующие места

перед сном смесью из 1/2 ч. л. куркумы с

ч. л. гхи.

4.

При фиброзно-кистозной мастопатии приложите к груди на

ночь пасту из 1/2 ч. л. куркумы и ч. л. теплого касторового масла.

(Помните, что и кожа и одежда окрасятся в желтый цвет.)

5.

Чтобы стабилизировать уровень сахара в крови при диабете,

поместите порошок куркумы в капсулы (размера «00») и принимайте по

2 капсулы три раза в день за 5 минут до еды.

6.

При анемии добавьте к чашке йогурта около ч. л. куркумы и

съешьте такую порцию утром и днем натощак, но не после захода

солнца. При возбужденной капхе употреблять это средство следует

только днем.

7.

При порезах, ранах, грибковом поражении ногтей приложите

смесь из 1/2 ч. л. куркумы и ч. л. геля

алоэ к пораженному участку кожи.

8.

При отеке в результате травматического повреждения

приложите пасту из куркумы и воды.

9.

Чтобы вылечить ячмень на глазу, приложите к веку пасту из

равных частей куркумы и порошка красного сандалового дерева с

дистиллированной водой.

http://e-puzzle.ru

10.

В случае отека и воспаления десен и изъязвлений во рту

нанесите немного куркумы прямо на пораженные участки.

11.

Чтобы кожа была красивой, принимайте ежедневно капсулу

с куркумой. Если беременная женщина регулярно принимает куркуму,

то у ребенка будет великолепная кожа.

12.

Если в семье прослеживаются случаи меланомы, то употребление 1 —2 капсул куркумы три раза в день будет хорошей профилактической мерой.

13.

Для защиты родинок от солнечного света смажьте их смесью из двух частей гхи и одной части куркумы.

14.

Если носить корень куркумы в кармане или надетым на шею на желтой шелковой нитке, то он защитит вас от болезней.

Лавровый лист имеет горький, острый вкус, оказывает согревающее действие, обладает острым випаком. Он увеличивает питту, уменьшает вату и капху. Лавровый лист способствует потоотделению, помогает и стимулирует пищеварение, разжигает агни и может оказывать мочегонное действие.

1.

При расстройстве пищеварения попробуйте выпить после еды настоянный в течение 10 минут порошок лаврового листа (1/2 ч. л. на стакан горячей воды) с щепоткой кардамона.

2.

При боли в животе может помочь употребление перед обедом и ужином смеси из 1/4 ч. л. лаврового листа, 1/4 Ч. л. аджвана и ч. л. меда.

3.

Смесь из 1/2 ч. л. лаврового листа и такого же количества виданги с ч. л. меда перед обедом и ужином поможет при глистной инвазии.

4.

Принимая 2 раза в день смесь из 1/4 ч. л. лаврового листа, прокипяченного в 1/2 стакана молока, поможет устранить угрозу выкидыша.

5.

Для нормализации уровня сахара в крови при диабете попробуйте принимать два раза в день перед обедом и ужином смесь из 1/2 ч. л. молотого лаврового листа, такого же количества куркумы и 1 столовой ложки геля алоэ. Принимать следует до нормализации показателей сахара в крови.

6.

При кашле и астме поможет употребление 2—3 раза в день смеси из 1/2 ч. л. лаврового листа, 1/4 ч. л. пиппали и ч. л. меда.

Мускатный орех имеет острый, горький вяжущий вкус, оказывает согревающий эффект, обладает острым випаком. Он увеличивает питту и уменьшает вату и капху. Мускатный орех улучшает вкус пищи. Он стимулирует пищеварение, ослабляет кашель, способствует сну и уменьшает боль.

1.

При головной боли приложите кашицу из мускатного ореха с водой к соответствующему участку.

2.

При бессоннице, перед тем как лечь в постель, нанесите однородную пасту из равных частей молотого мускатного ореха и гхи

http://e-puzzle.ru

вокруг глаз и на лоб, а также выпейте стакан горячего молока с щепоткой мускатного ореха. Это может вызвать запор, поэтому сразу после пробуждения рекомендуется выпить стакан отвара из 1/2 ч. л. трипхалы на стакан кипятка.

3.

При диарее испробуйте смесь 1/3 ч. л. мускатного ореха и одной ч. л. теплого гхи. Принимать 2—3 раза вдень, медленно слизывая с ложки.

4.

При тошноте и утреннем недомогании во время беременности выпивайте полстакана теплого молока с щепоткой кардамона и мускатного ореха.

5.

Для уменьшения болей при артрите попробуйте втирать масло мускатного ореха в область больного сустава.

Соль оказывает согревающее действие, обладает острым випаком.

Она увеличивает питту и капху и уменьшает вату. Соль способствует пищеварению и улучшает вкус пищи. Она оказывает слабительное и антисептическое действие. Может быть использована как рвотное.

Каменная соль является минералом и особенно благотворна для пищеварения. Она имеет характерный вкус и в меньшей степени выводит из равновесия питту и капху. Каменная соль не задерживает воду в организме.

1.

При головной боли, вызванной синуситом, размешайте 1/2 ч. л. соли в 1/2 стакана теплой воды. Закапывайте по 5 капель в каждую ноздрю, что поможет промыть носовые пазухи.

2.

При ощущении тошноты или простуде (с избытком капхи в желудке) размешайте 2 чайные ложки соли примерно в пол-литре воды и выпейте. Затем вызовите рвоту, надавив на корень языка.

3.

Улучшить работу кишечника при дистонии кишечника можно выпив стакан воды с ч. л. соли, это поможет устранить запор.

4.

При головокружении в результате усиленного потоотделения выпейте стакан воды с маленькой щепоткой соли и 1/2 ч.

л. лаймового

(лимонного) сока.

5.

При отеке и припухлости при вывихе лодыжки подержите

ногу 15 минут в горячей воде с добавлением двух столовых ложек соли

на 4—4,5 литра воды.

6.

Наложение пасты из одной части соли и 2 частей куркумы с

водой может уменьшить припухлость в месте ушиба.

7.

При воспалении в горле помогает полоскание из

1стакана горячей воды с 1/2 ч. л. соли и ч. л. куркумы.

Тулси (индийский базилик или базилик священный) имеет острый,

горький вкус, оказывает согревающее действие, обладает острым

випаком. Он увеличивает питту и уменьшает вату и капху. У него

освежающий, приятный запах, тулси в доме способствует очищению

пространства. Он благотворно действует при лихорадке, кашле и

одышке на фоне респираторных заболеваний.

Примечание: базилик, произрастающий в Северной Америке, имеет

http://e-puzzle.ru

сходные, но более слабые свойства.

1.

При гриппе принимайте чай из ч. л. базилика на один стакан

воды.

2.

При длительном повышении температуры приготовьте чай

из базилика с щепоткой черного перца. Пейте 2—3 раза в день.

3.

При обычной простуде, кашле и заложенности пазух носа

сделайте настой из четверти ч. л. базилика, такого же количества сухого

имбиря и 1/2 ч. л. корицы на стакан горячей воды. Принимайте 2—3

раза в день.

4.

При язвенном колите замочите ч. л. семян базилика в стакане воды на ночь. Утром слейте воду, смешайте семена с 1/2 стакана йогурта и выпейте.

5.

При тошноте и рвоте помогает употребление 2 раза в день смеси из ч. л. свежеприготовленного сока базилика с ч. л. меда.

Фенхель имеет сладкий, острый вкус, оказывает охлаждающее действие, обладает сладким випаком. Фенхель обладает маслянистыми свойствами, он успокаивающе действует на все три доши. Фенхель способствует пищеварению и имеет мочегонный эффект. Также он помогает при глистных инвазиях и приносит облегчение при геморрое.

1.

При расстройстве пищеварения жуйте по 1/2 ч. л. семян фенхеля и кумина после каждой трапезы.

2.

При остро возникшей диарее жуйте 2—3 раза в день смесь молотого фенхеля с порошком имбиря.

3.

При острых простудных заболеваниях, кашле и заложенности верхних дыхательных путей попробуйте жевать 2—3 раза в день слегка поджаренный молотый фенхель, добавив немного натурального сахара.

4.

При отеках попробуйте дважды в день пить настой из ч. л. семян фенхеля на стакан кипятка.

5.

При ощущении жжения во время мочеиспускания пейте чай из фенхеля с ч. л. натурального сахара.

Черный перец имеет острый вкус, оказывает согревающий эффект,

обладает острым випаком. Он уменьшает вату и капху и увеличивает

питту. Он полезен для пищеварения, при кашле, глистных инвазиях и

благотворно действует на легкие и сердце.

1.

При охриплости голоса попробуйте медленно съесть смесь из

ч. л. гхи с 1/4 ч. л. молотого черного перца.

2.

При кашле попробуйте принимать после еды состав из ч. л.

меда с четвертью ч. л. молотого черного перца.

3.

При длительном повышении температуры принимайте 2—3

раза в день чай из ч. л. тулси (базилика священного) на стакан горячей

воды с добавлением 1/4 ч. л. молотого черного перца и ч. л. меда.

4.

При диарее поможет употребление 2 раза в день по стакану

ласси с двумя щепотками черного перца.

5.

При болях в нижней части живота попробуйте принять смесь

http://e-puzzle.ru

из щепотки черного перца и такого же количества асафетиды с ч. л. гхи.

6.

При аллергических высыпаниях на коже смешайте ч. л. гхи с

щепоткой черного перца. Употребляйте эту смесь внутрь и наружно на

область высыпаний.

Шафран имеет сладкий, острый и горький вкус, оказывает

охлаждающее действие, обладает сладким випаком. Он уравновешивает

три доши и улучшает цвет и состояние кожи. В числе его

многочисленных применений — очищение крови, детоксикация печени,

тоник для нервной системы и сердца, «разжижение»

крови. Шафран

усиливает половое чувство и увеличивает количество сперматозоидов.

Он также применяется при кашле, простуде, заложенности и при

геморрое.

1.

При половой слабости пейте стакан горячего молока с

щепоткой шафрана.

2.

При геморрое принимайте внутрь 2 раза вдень щепотку

шафрана, 1/4 ч. л. трипхалы и столовой ложкой геля алоэ.

3.

Чтобы ослабить некоторые из симптомов астмы и кашля,

смешайте щепотку шафрана, 1/2 ч. л. трикату и чайной ложкой меда и

принимайте эту смесь 2—3 раза в день.

4.

При учащенном сердцебиении и боли в грудной клетке

вскипятите по полстакана молока и воды вместе, добавив 2 щепотки

шафрана и 1/2 ч. л. арджуны. Принимайте по 2—3 раза в день.

5.

Напиток, приготовленный из щепотки шафрана и 1/2 ч. л.

брами (готу кола), вскипяченных в стакане молока, является

прекрасным тоником для мозга.

6.

При конъюнктивите закапывайте по 2 капли в каждый глаз

однопроцентный раствор, приготовленный разведением розовой и

шафранной воды дистиллированной водой. Шафранная вода готовится

замачиванием щепотки шафрана в 1/4 стакана воды в течение не менее

15 минут.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОНСТИТУЦИИ

Чтобы определить свой тип конституции, лучше всего дважды

заполнить следующую ниже таблицу. Первый раз

выберите наиболее

постоянные черты и свойства, присущие вам в течение долгого периода

жизни, то есть вашу пракрити, а затем заполните таблицу второй раз,

теперь уже отражая свое состояние и чувства за последний период

времени (1—2 месяца). Лучше, если вам поможет друг, опрашивая вас и

заполняя таблицу, так как он скорее всего будет более беспристрастным.

После заполнения таблицы просуммируйте очки под столбиками

вата, питта и капха, и вы сможете оценить соотношение дош в вашей

конституции. У большинства людей доминирующей окажется одна

доша, лишь у некоторых две доши будут более или менее равны и лишь

у единиц все три доши окажутся в равных пропорциях. Далее, если ваша

викрити обнаруживает, например, более сильную питту, чем пракрити,

то постарайтесь придерживаться диеты, успокаивающей питту. Если у

http://e-puzzle.ru

вас получилось, что ваши пракрити и викрити находятся практически в

равных состояниях, то вам подойдет диета, соответствующая

доминирующей в вашей конституции доше. Если же в данный момент

вы страдаете от какого-либо наглядно проявляющегося расстройства

капхи, например заложенности синусов носа, целесообразно выбрать

диету, успокаивающе действующую на капху, и придерживаться ее

вплоть до исчезновения симптомов расстройства.

http://e-puzzle.ru

В П К ВАТА

ПИТТА

КЛПХА

Телосложе □ □ □ Стройное

Среднее
Крупное
ние
Вес
□ □ □ Небольшой
Средний
Избыточный
Кожа
□ □ □ Тонкая,
сухая,Гладкая, жирная,Толстая,
холодная,грубая,
теплая, розовая жирная,
темная
холодная,
белая, бледная
Волосы
□ □ □ Темно-коричневые, Прямые,
Толстые,
черные, спутанные,жирные,
кудрявые,
ломкие, тонкие
светлые, седые,жирные,
рыжие,
волнистые,
склонность кпышные,
облысению
любого цвета
Зубы
□ □ □ Большие,
Средние, мягкие,Здоровые,
торчащие, редкоранимые десны белые, крепкие
посаженные, тонкие
десны
десны
Нос
□ □ □ Неправильной
Длинный,
Короткий,
формы,
соострый,
сокруглый,
смещенной
красным
«кнопкой»

перегородкой
кончиком
Глаза
□ □ □ Маленькие, глубокоЗоркие,
Большие,
посаженные, сухие,проницательные, красивые,
«бегающие»,
серые, зеленые, сголубые,
черные,
желтоватыми
спокойные,
коричневые,
или
ласковые
беспокойные
красноватыми
белками,
чувствительные
к свету
Ногти
□ □ □ Сухие, неровные,Острые, гибкие,Толстые,
хрупкие,
легкорозовые,
жирные,
ломаются
блестящие
гладкие,
полированные
Губы
□ □ □ Сухие, склонностьКрасные,
Гладкие,
к
образованиюсклонность кжирные,
трещенок, с чернымвоспалению, сбледные,
с
или коричневатымжелтоватым
беловатым
оттенком
оттенком
оттенком
Подбородо □ □ □ Тонкий, угловатый Заостренный
Округлый,
к
двойной

Щеки
□ □ □ Морщинистые,
Гладкие, плоские Округлые,
1 ч. л. корицы
5
чайных ложек кайенского перца (количество можно менять по вкусу).
впалые
пухлые
Шея
□ □ □ Тонкая, длинная
Средняя
Толстая,
в
складках
Грудная
□ □ □ Плоская, впалая
Умеренных
Широкая,
клетка
размеров
округлая
Живот
□ □ □ Тонкий,плоский,
Средних
Большой,
впалый
размеров
«брюшко»
Пупок
□ □ □ Маленький,
Овальный,
Большой,
неправильной
поверхностный глубокий,
формы,
часто
круглый,
пупковая грыжа
растянутый
Бедра
□ □ □ Стройные, тонкие Умеренных
Тяжелые,
размеров

большие
Суставы
□ □ □ Похрустывающие Средние
Большие,
хорошо
смазанные
В П К ВАТА
ПИТТА
КЛПХА
Аппетит
Непостоянный,
Сильный,
Умеренный, но
пониженный
нестерпимый
постоянный
Пищеваре
Нерегулярное,
Быстрое,
Растянутое во
ние
образует газы
вызывает
времени,
жжение
образует слизь
Любимые
Сладкий, кислый,Сладкий,
Горький,
вкусы
соленый
горький,
острый,
(здоровая
вяжущий
вяжущий
норма)
Жажда
Переменная
Избыточная
Бывает редко
Стул
Запоры
Неоформленный, Вялый, густой,

частый
жирный
Физическа
Чрезмерная
Умеренная
Пониженная
я
активност
ь
Умственна
Постоянная
Умеренная
Замедленная,
я
вялая
активност
ь
Эмоции
Тревога,
страх,Гнев, ненависть,Невозмутимост
неуверенность,
ревность,
ь, жадность,
лабильность
решимость
привязанность
Религиозн
Непостоянные,
Сильные,
Последователь
ые
легко меняющиеся фанатизм
ные, глубокие,
убеждения
проверенные
временем
Интеллект
Отвечает быстро,Отвечает какМедленный,
но часто ошибается правило
безточный
ошибок
Память
Хорошо помнитХорошая, четкая Медленное и
недавние события и

устойчивое
плохо
—
вспоминание
отдаленные
Сновидени
Быстрые,
Бурные, часто соРомантические
я
деятельные,
сценами войны и, с образами
пугающие, частые насилия
снега и озер
Сон
Скудный,
сНепродолжитель Глубокий,
перебоями,
ны й. но крепкий продолжительн
бессонница
ый
Речь
Быстрая, неясная
Четкая,доходч иМедленная,
вая
монотонная
Отношени
Транжирит, тратитЛюбит тратитьУмеет
е
к
деньги по пустякам деньги
наэкономить и
деньгам
удовольствия
копить деньги
или предметы
роскоши

ДИЕТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОСНОВНЫХ ТИПОВ КОНСТИТУЦИИ

Рекомендации таблицы носят общий характер. Могут потребоваться

индивидуальные поправки, учитывающие возможность аллергии, силу

пищеварения, время года, степень превалирования доминирующей

***доши* и текущее состояние организма. Если продукт не указан в таблице,**

руководствуйтесь общими указаниями для продуктов этого вида,

приводимыми в начале списка.

*****

в умеренных количествах,

**** изредка допускается**

Ф Р У К Т Ы

ВАТА

ПИ!

ТА

КАПХА

НЕТ

ДА

НЕТ

ДА

НЕТ

ДА

Как

Как правилоКак правилоКак правилоКак

Как правило

правило почти

всепочти всепочти всеправило почти все

почти

сладкие

кислые

сладкие

почти всефрукты с

все

фрукты

фрукты

фрукты

сладкие ивяжущим

сушеные

кисл.

вкусом

фрукты

фрукты

Арбуз

Абрикосы,

Абрикосы(кисАбрикосы

Авокадо Абрикосы

Грамоты Авокадо

лые)
(сладкие)
Ананасы Виноград*
Груши
Ананасы,
Ананасы(кислАвокадо
Апельсин Вишни
Изюм(сух Апельсины
ые)
Ананасы
ы
Гранаты
ой)
Бананы,
Апельсины
(сладкие)
Арбузы
Груши
Инжир
Виноград
(кисл.)
Апельсины
Бананы Земляника
(сушеныйВишни, ДыниБананы
(сладк) Арбуз,ГрейпфруИзюм
) КлюквaГрейпфруты
Виноград
Гранаты
т
Инжир
Финики Земляника
(зеленый)
Виноград
Дыни
(сушеный)
(сушеные Изюм
Вишни
(красный иИнжир
Клюква
) Хурма(вымоченный) (кислые)
черный)
(свежий) Лайм*
Чернослив Инжир
Грейпфруты Вишни

Киви
Лимоны*
в (сухой)(свежий)
Земляника
(сладкие)
Кокосы Персики
Яблоки
Киви, КокосКиви**
Груши, Дыни,Манго Хурма**
(сырые) Лайм, ЛимоныКлюква,
Изюм,
Папайя
Чернослив
Манго, ПапайяЛимоны
Инжир,
Ревень
Яблоки
Персики,
Манго
Кокосы,
Сливы
Яблочный
Ревень Сливы,(зеленые)
Лайм* МангоТамариндсоус Ягоды
Тамаринд
Персики,
(спелые)
Финики
Финики
Ревень СливыПапайя*,
(свежие)
(кислые)
Финики
Чернослив
Тамаринд;
Сливы
(вымочен.)
Хурма
(сладкие)
Яблоки
Яблоки
Чернослив
(приготовл.)
(кислые)

Яблоки(сладк
Яблочный соусЯгоды
ие) Яблочный
Ягоды
(кислые)
соус Ягоды
(сладкие)
О В О Щ И
ВАТА
ПИТТА
КАПХА
НЕТ
ДА
НЕТ
ДА
НЕТ ДА
Морожен.,
Приготовлен Острые Сладкие
иСладк Острые
и
сырые
ные
ово
горькие ово
ие и
горькие ово
или сушен.овощи
щи
щи
сочны щи
овощи
е
Артишоки
Батат,
Баклажа Артишоки,
Батат Артишоки,
Брюква
н**
Батат,
Баклажаны
Баклажаны Г
орохДайкон- Брокколи,
Брокколи,
(приготов

редис
Брюква
Брюква
Брокколи
ленный.)
Зеленый Брюссельская
Корен Брюссельская
чили
капуста
ь
капуста
Брюссельска Дайкон-
Зелень
Водяной кресс* таро Водяной кресс,
я ка
редис*
гор
Горох,
пуста
Зеленые
чицы
Горох, Грибы
Грибы, Дайкон-
бобы
редис
Г
орохЗеленый
Зелень
Зеленые бобы
Огурц Зеленые бобы
(сырой)
чили
репы
ы
Грибы
Зелень
Кактус
Зелень
Зеленый чили
горчицы*
опун
одуванчика
Зелень
Зелень

ция
Кабачки
ОливкЗелень горчицы
одуванчика репы*
(плод)
и,
Кактус
Кабачки,
Кольраби Кактус
черны Зелень
опунция
Капуста
****
опунция(ли
е
одуванчика
(плоди
(приготовле Корень
стья)
или зе Зелень репы,
листья)
н.) *
лопу
свеклы
Капуста
Кинза,
ха
Капуста,
лен.
Кабачки
(сырая)
Картофель
Картофель
Корень таро, Кукуруза Кинза, Корень
Кактус
таро
опунция(плод
Кольраби
Кресс
(сырая)**Латук**
Пасте и листья)
водяной
р
Корень

Латук*
Лук(сыро Листовая зеленьнак Капуста,**
лопуха
й)
Картофель
Кукуруза(сы Листовая
Лук-
Лук
Кинза,
зелень*
порей
(приготовлен.)
Кольраби
рая)**
Лук
(сырой) Лук-порей
Поми Корень лопуха
(приготов.)*
(приготовл.)
Лук (сырой) Лук-порей
Оливы
Морковь
доры Кукуруза, Латук
(зеле
(приготовл.)
Оливки
Морковь,
ные)
Морковь
(сыры Листовая зелень
зеленые
Огурцы
(сырая)*
е)
Перец,
Окра
Перцы
Огурцы, Окра
Лук, Лук-порей
сладкий и
(бамия)
(жгу
(бамия)
острый

Оливки
чие)
Оливки, черные Тыкв Морковь
черные
а
Побеги
Пастернак
Помидор Пастернак
Окра (бамия)
пырея
ы
Помидоры
Петрушка* Редис (сы Перцы,сладкие ЦуккиПерец сладк и
(при-
ни
остр.
гот.)**
Редис
рой)
Петрушка
Петрушка
(приготов.)*
Помидоры
Свекла,
Репа
Побеги пырея
Побеги пырея
(сы
Спаржа
рые)
Спраутсы* Свекла
Редис
Помидоры
(сы
(приготовленн.)
(пригот.)
Редис
Топинамбур рая)
Свекла
Редис, Репа
(сырой)
*
(приготовлен.)
Репа

Тыква
Свекольн Сельдерей,
Свекла,
ая
Спаржа
Сельдерей
Свекольная Фенхель
зелень
Спраутсы (не
Спаржа,
зе
(анис)
пряные)
Спраутсы
лень**
Цветная
Хрен,
Топинамбур,
Топинамбур
капуста*
Чеснок
Тыква
Сельдерей
Цуккини,
Шпинат Фенхель(анис)
Фенхель (анис)
Чеснок
Хрен**
Шпинат
(пригот.) Цветная
Хрен
(приго
******
капуста
Цветная
товлен.)*
Шпинат Цуккини
Цветная
капуста
(сы
капуста
(сырая)
Шпинат
рой)

Чеснок, Шпинат
(сырой)*
З Е Р Н А
ВАТА
ПИТТА
КАПХА
НЕТ
ДА
НЕТ
ДА
НЕТ ДА
Гранола,
Амарант* Гречиха Амарант, Блины,Блин Амарант*,
Гречиха
оладьи,
ы,
Гранола
Крекеры,
Блины,
Квиноа Гранола,
оладь Гречиха, Квиноа
Кукуруза
оладьи
(ле
Завтраки хлеб-
и
(лебе
Кус-кус,
Квиноа
беда)
но-злаковые,
Мака да)*, Крекеры,
Мюсли
(лебе
сухие
ро
Кукуруза
Макароны да)**
Кукуруз Крекеры, Кус-ны Кус-кус, Мюсли**
а
кус
Овес (сухой) Овес
Мюсли* Макароны
Овес Овес (сухой)

(приго
*****
Овсяные
товл.)
Овес (су Овес
(пригоОвсяные отруби
отруби
(приготовлен.)
Полба, Просо Пшеница хой)
Овсяные отруби товле Полба*
н)
Полента
Пшенична Полента Полба, Пшеница Пшен Полента (каша из
(каша из
я
и
кукур)
кукурузы) мука**
(каша изПшеничные
ца
Просо
дурум
отруби
Пшеничные Рис (всехкукуру Пшеничная мукаРисов Пшеничные
отруби
ви
дурум
ые
отруби
Рисовые
дов)
зы)**
Рисовые
лепеш Пшеничная мука
лепешки**
лепешки
дурум*
Рожь, Саго
Сейтан
Просо
Рис(басмати,
ки Рис(басмати,**

(«пше
белый, ди
дикий)*
Тапиока
ничное
Рис(кор кий)
Рис(коРожь, Сейтан
мясо»)
ич
р
(пшенич
Хлебцы илиХлеб изнев)**
Сейтан
ичн., ное
«мясо»),
мако
про-
(«пшеничное
Тапиока
вые завтракирощенной Рожь
мясо»)
белый Хлеб
из
(хо
пше
)
пророщенн.
лодные, сухие,ницы
Хлеб
Тапиока
Хлеб пшеницы (хлеб
в
(хлеб
дрож
ессеев)
виде хлопьев),ессеев)
жевой
Хлеб
издрожжХлебцы
или
Хлеб
пророщенной
е
злаковые

дрожжевой
пшеницы (хлебной
завтраки
ессеев),
Ячмень
Ячмень
Ячмень
Б О Б О В Ы Е
ВАТА
ПИТТА
КАПХА
НЕТ
ДА
НЕТ
ДА
НЕТ
ДА
Белые бобыМаш (бобыМисо Бобы белые,Мисо
Бобы белые,
Бобы агіукимупг) Мунг-Соевые черные, адукиСоевая
черные, адуки
Бобы пипто Гдал (лущеныйколбас и пинто Г орохмука
и пинто Г
орох лущеныймаш)
ки
лущеный,
Соевые
орох лущеный
Г
орохСоевое
Соевы (сушеный) ибобы
Г
орох
(сушеный) Гмолоко*
й
черноглазка
Соевый сушеный Г
орох-
Соевые
соус
Лимская
порошок орох-
черноглазка колбаски*
Тур-

фасоль МашСоевый черноглазка
Лимская
Соевый соус*дал
(бобы мунг)соус
Лимская
фасоль
Соевый сыр*Урад- Мунг-дал
Соевый фасоль Маш
Мисо, НутТофу* Тур-дал**
(лущеный
сыр Тофу(бобы мупг)*
Соевая мукадал Урад-дал
маш),
Нут(холодны Мунг-дал
Соевые бобыЧечевица
Соевая мука*й) Урад-(лущеный
Соевый
(красн.)*
Соевый
дал
маш)*, Нут
порошок
порошок*
Фасоль
Соевое
Темпе Фасоль
Соевые бобы,
молоко
Черные бобы
сыр и молоко
Соевые
Чечевица
Темпе, Тофу
колбаски
коричневая
Фасоль,
Темпе, Тур-
Чечевица
дал
Тофу
коричневая и
(горячий)*
красная
Чечевица

(красная и
коричневая)
М О Л О Ч Н А Я П И Щ А
ВАТА
ПИТТА
КАПХА
НЕТ
ДА
НЕТ
ДА
НЕТ
ДА
Йогурт *Хороши почти*Йогурт
Гхи
Йогурт
Гхи*
все мо
(чистый.
(чис
(чистый *лочные*
замороженны Йогурт
тый,
Йогурт
,
продукты!
й или
(свежий и
заморо
(разбав
заморо Гхи
с фруктами) разведенны женный
лений)
й)*
или с
женный Йогурт
Масло
Масло
фруктами) Молоко
(разведенный и сливочное
сливочное
козье,
или с
со специями)*
(соленое)

(несоленое) Масло
снятое
сливочн.
фрукта Козий сир
Нежирная
Молоко
(несоленое Нежирная
ми)
просто
козье
)**
про
Молоко Масло
кваша
Молоко
Масло
стокваша*
сливочное
коровье
сливоч
козье
Молоко козье
Сметана.
Мороженое ное
Сыр козий
(соленое) (несо
(порош Молоко коровье Сыр
Сыр
Молоко
леный и не
ко
(твердый)
(мягкий, не коро
вое)
Мороженое*
старый,
вье
старый)*
несоле
Молоко Нежирная
ный)
Морожено Творог (из
простокваша
е

снято
коровье Сметана*
Сыр козийСметана
го козьего
(мяг
моло
(порош Сыр (мягкий)
кий,
Сыр
ка)
ко
несоленый) (мягкий и
вое)
Сыр (твердый)*,
Творог
твердый)
Творог
П И Щ А Ж И В О Т Н О Г О П Р О И С Х О Ж Д Е Н И Я
ВАТА
ПИТТА
КАПХА
НЕТ
ДА
НЕТ
ДА
НЕТ
ДА
ИндюшБуйвол,
Говядина,
Буйвол
Буйвол
Индюшат
атина Говядина ДарыДары моряИндюшатинаГовядина
ина белая
(белая) моря
Индюшатина (белая)
Дары моряКреветки
КрольчИндюшатина
(темная)
Креветки*
Индюшатин Крольчат
а
(темная)
Лосось

Крольчатина а (темная)
ина
тина
Креветки,
Рыба
Курятина(бе Курятина
Куряти-
Олени Лосось Рыба(морская)
лое
(темное
на(белое
на
(пресноводная иСардины,
мясо)
мясо),
мясо)
Свини морская)
Свинина
Оленина
Лосось РыбаОленина
на
Сардины, ТунецТунец,

Рыба
(морская)
Рыба
Ягняти Утятина
Утятина
(пресноводна Сардины
(пресново
на
Курятина(белое Курятина(тем я
Свинина,
дная)
мясо
)*ное мясо)
Яйца (белок) Тунец
Яйца
Курятина(темноЯгнятина
Утятина,
е мясо) Яйца
Яйца (желток)
Ягнятина
П Р И П Р А В Ы
ВАТА
ПИТТА
КАПХА
НЕТ ДА
НЕТ
ДА
НЕТ
ДА
Хрен Гомасио, Г орчица
Гомасио, ГКинза
Гомасио
Горчица(б
орчица
ез
Шок Кетчуп, Кинза*
Кетчуп, Лимон КрасныеКетчуп**
уксуса)
о
лад Красные водоросли Лук-шалот,
водорос Лайм
Кинза
Майонез
ли

Лайм, Лимон
Манговые
Лайм* Майонез
Красные
пикули
водо
Лук-шалот, Майонез Морские
Спраутс Манговые
росли
водоросли
ы
пикули
Манговые пикули
Перец чили,
Тамари*Пикули
Лимон*
Морские водоросли Пикули
Чатни
Пикули изЛук-
из
лайма
шалот
Пикули, Пикули изПикули и.чманго
Соевый соус Морские
лайма
лайма
во
Соевый соус
Соевый соус
(сладкое Соль
доросли*
)
Соль, Спраутсы*
Соль(в
Черный Тамари
Перец
избытке)
чили
Тамари
Уксус, Фукус перец* Уксус
Спраутсы
Уксус, Фукус
Хрен
Фукус

Хрен
Чатни из мангоЧатни из манго
Чатни изЧатни из
(сладкое, ост
манго
ман
рое)
(острое)
(сладкое)
го (острое)
Черный
перец*,Шоколад
Шоколад
Черный
Чили*
перец
О Р Е Х И
ВАТА
ПИТТА
КАПХА
НЕТ ДА
НЕТ
ДА
НЕТ
ДА
Умеренно:
Арахис
Кокос
Арахис
Чароул
Арахис
Бразильские
Миндаль Бразильские
Бразильские орехи Грецкие(вымоченорехи Грецкие
орехи
орехи
ный иорехи Кедровые
Грецкие
Кедровые
очищенн орешки Кешью,
орехи
орешки Кешьюый)
Кокосы
Кедровые

Макадамские Чароул
Макадамские
орешки
орехи
орехи Миндаль
Кешью,
Миндаль (с
(вымоченный и
Кокосы
кожицей)
очищенный)**
Макадамские Пекан
Пекан
орехи
Фисташки
Фисташки,
Миндаль,
Фундук
Фундук
Пекан
Фисташки,
Фундук
Чароул
С Е М Е Н А
ВАТА
ПИТТА
КАПХА
НЕТ
ДА
НЕТ
ДА
НЕТ
ДА
Поп-
Кунжутное
Кунжу Льняное семя
Кунжутное
Льняное
корн
семя Льняноетное
Поп-корн (без соли, ссемя Семясемя* Поп-
Семя
семя Семясемя
маслом)

Семяблошной
корн (без
блошно подсолнуха
блошной
травытравы**
соли, без
й
Тыквенн.
Семя подсолнухаХалва,
масла) Семя
травысемечки**
Тыквенные
Тыквенные подсолнуха*
Халва
семечки*, Халва
семечки*
М А С Л А Р А С Т И Т Е Л Ь Н Ы Е
ВАТА
ПИТТА
КАПХА
НЕ ДА
НЕТ
ДА
НЕТ
ДА
Т
Льн ***Для внутреннего и*****Абрикосо** ***Для внутреннего*****Абрикосов** ***Для***
я
наружного
вое
и
наружного**ое**
внутреннего
ное ***употреблении (в*****Кукурузн** ***употребления (в*****Авокадово** ***и наружного***
порядке
ое
порядке
е
употреблен
предпочтения)
Кунжутн ***предпочтения)***
Кокосовое ***ия в малых***

Кунжутное, Ги,ое
Подсолнечное, ГиКунжут-
количествах
Оливковое
Миндаль Канола,
ное(внутрь . ***(в порядке***
Большинство
ное
Оливковое
) Льняное ***предпочтен***
других
Сафлоро Соевое, Льняное Масло** ***ия)***
растительных
вое
Примуловое
из грецкихКукурузное
масел(кокосовое и
Масло из грецкихорехов
Канола
авокадное лучше
орехов
Оливковое Кунжутное
применить только
Только
***для*Примулов (наружно)**
наружно)
наружного
ое
Подсолнечн
употребления:
Сафлоровоое,
Ги,
Кокосовое Маслос Соевое
Миндальное
из авокадо
Н А П И Т К И
ВАТА
ПИТТА
КАПХА
НЕТ
ДА
НЕТ
ДА
НЕТ

ДА
Газирова Абрикосовый АнанасовыйАбрикосовыАпельсин.
Абрикосовы
нные
сок
сок
й
соксок Бульонй
сок
напитки Ананасовый
Вишневый Апельсинов.из
мисоАнанасовый
Гранатов сок
сок
сок* БульонВишневый сок*
ый,
Апельсиновый (кислый)
из мисо*сок
Виноградны
Грушевы сок Бульон изГазированн Виноградны(кислый)
й
сок
й,
мисо
ые напиткий
сокГазированн Вишневый
Клюквен Виноградный Грейпфруто Вишневый ые напиткисок
ный,
сок Вишневыйвый Кислыесок
Грейпфрут. (сладкий)
Яблочны сок Горячеесоки
(сладкий)
сок КислыеГорячее
й сокимолоко
соКлюквенны Горячее
соки Кофе молоко со
Кофе
специями
й сок Кофе молоко соЛимонная специями*
Напитки Грейпфрутовы Лимонная специями* вода (вода сГранатовый
со
й сок Кислыевода (вода сГранатовый лимон.)

сок
льдом
соки «Кофе» излимоном)
сок
МиндальноеГруженый
Напитки злаков
Морковный Грушевый молоко
сок
с
Лимонная водасок
сок «Кофе»Напитки соКлюквенны
кофеино (вода
сНапитки соиз злаковльдом
й
сок
м
лимоном)
льдом
МиндальноеНапитки с«Кофе» из
Сливовы Миндальное
Напитки смолоко
кофеином злаков**
й,**
молоко
кофеином
Овощной
Рисов.
Морковный
Томатны Морковный
Сок папайиотвар
молоко Соксок
й**
сок ОвощнойСпиртные Овощные
папайи
Персиковый
соки
бульон
напитки
соки
Соевое
сок
Соевое
Персиковый
(крепкие,

Персиковыймолоко
Сливовый
молоко
сок Рисовоевино)
сок Пиво*
(холодное) сок Соевое
(холодноемолоко СоевоеТоматный Рисовое
Спирт.
молоко
)
молоко
сок
молоко
напитки
(горячее и
Холодны (горячее и соХолодный Сливовый (крепкие,
со
е
специями)*
чай
сок Соевоепиво,
специями)
молочны Сок алоэ СокШоколад.
молоко Соксладкое
Сок алоэ
е
манго
Сокмолоко
алоэ Соквино)
Сок манго
напитки папайи
Яблочный манго
Томатный Спиртные
Холодны Спиртные
сидр
Холодные
сок
(сухое вино,
й чай
напитки (пиво,Ягодные
молочные
Холодные
красное или
Черный вино)*

соки
напитки
мо- лочн.белое)
чай
Яблочный
(кислые)
Черный
напитки
Черный чай
Шоколад сидр Ягодные
чай*
Холодный со специями
ное
соки (кроме
Яблочный чай
Яблочный
молоко
клюквенного)
сок ЯгодныеШоколад.мо сидр
соки
локо
Яблочный
(сладкие)
сок*
Ягодные
соки
Т Р А В Я Н Ы Е Ч А И
ВАТА
ПИТТА
КАПХА
НЕТ
ДА
НЕТ
ДА
НЕТ ДА
Базилик Аджван, Алтей Аджван Алтей,**
Алте Гаультерия,
Гаультерия й
Гвоздика
Гибискус
Апельсиновая Базилик* Гибискус,
Соло Гибискус,
кожица
*****

Ежевика
д
Ежевика
Ежевика
Боярышник
БоярышнЖасмин,
ка Жасмин,**
ик
Земляника
Женьшень*
Жасмин Гаультерия,**
Гвоздика Имбирь
Шип Земляника,
Гвоздика
(свежий)
ов
Имбирь
Женьшень Земляника*
ЖеньшенКошачья
ник* Йерба-мате
ь
мята
***
(парагвай
Йерба-мате Имбирь
Имбирь Крапива
ский чай, падуб)
(па
(свежий)
(су
рагвайский Кошачья мята* хой)
Красный
Корица,
чай,
клевер
Крапива
падуб)**
Лаванда
Йерба-
Лаванда,
Красный клевер
мате
Лакрица
Ковыль

Лимонная трава (парагва Лимонная
Лаванда
й
трава
Корица**
Малина*
ский чай, Лопух,
Лимонная трава
Люцерна
Крапива Мята болотная, падуб)**
Малина,
Лопух, Люцерна
курча
Мелисса
Красн.
вая, перечная
Мормонс Мята
Малина,
клевер**
кий
перечная
Мелисса
Кукурузные Овсяная солома чай
Овсяная
Мормонский
(эфедра) солома
чаи
рыльца,
Окопник,
Мята
Огуречник
(эфедра)
Лопух
Пажитник
болот
Люцерна Ромашка**
ная
Одуванчик
Мята курчавая
Мелисса Сассапариль**
Пажитни Окопник
Мята перечная
к
Мормонски Сассафрас

Сассафра Ромашка
Одуванчик
й чай
с
(эфедра)
Солодка,
Шалфей Сассапариль
Пажитник,
Фенхель
Ромашка
Огуречник* Хризантема*
ШиповниСтрастоцвет
Сассафрас
***
к
Одуванчик Цветы бузины Эвкалип Тысячелистн
Сассапариль*
т
ик
СтрастоцветЦикорий*
Ягоды
Фенхель,
Страстоцвет
*** ***
мож
Фиалка
Тысячелист Шалфей,
жевельниХмель,
Тысячелистник
ник
Шафран
ка
Цикорий
Фиалка**
Шиповник
Ячмень
Цикорий
Хмель**
Эвкалипт
Ягоды
можжевельника
Ячмень**
Ягоды
Ячмень

можжевельника
С П Е Ц И И
ВАТА
ПИТТА
КАПХА
НЕТ ДА
НЕТ
ДА
НЕ ДА
Т
Тмин *Хороши все*
Аджван, Анис Апельсинова Сол *Хороши все*
приправы!
я ко
ь
приправы!
Аджван, Анис
Асафетида
жица*
Аджван, Апис
Апельсиновая
Бадьян
Базилик
Апельсиновая
кожица
(звездчатый
(свежий)
кожица
Асафетида
анис)
Ваниль*
Асафетида,
Базилик
Бадьян(звездчатыБазилик
Гаультерия
Ваниль*,
й анис)
(сухой)
Гаультерня
Базилик, Ваниль Гвоздика
Имбирь
Гвоздика
(свежий)
Гаультерия,

Горчичное
Кардамон*
Горчичное семя
Гвоздика
семя
Горчичное семя Имбирь(сухой) Кориандр
Имбирь,
Кардамон
Имбирь,
Красный перецКорица
Кориандр,
Кардамон
Корица
Кориандр(кинза) Лавровый листКумин
Красный перец
Корица, Куркума Майоран
Куркума
Кумин, Куркума
(душица)
Красный перец* Мускатный
Листья
Лавровый лист
орех
маргозы*
Лавровыйлист
Мускатный
Мята
Листья маргозы
цвет
Майоран
Орегано,
Мята
Майоран
(душица)
курчавая
(душица)
Маковое семя
Пажитник,
Мята
Маковое семя
Паприка
перечная
Мускатный орех Перец
Петрушка*

Мускатный орех
гвоздичный
Мята, Мята
Пиппали, Соль Тмин*
Мята, Мята
курчавая
курчавая
Мята перечная
Тимьян
Укроп,
Мята перечная
(цабрец)
Фенхель
Орегано,
Чабер, Чеснок Черный
Орегано
Пажитник
перец*
Паприка
Шалфей
Шафран
Пажитник,
Паприка
Перец
Эстрагон
Перец
гвоздичный
(тархун)*
гвоздичный
Петрушка,
Петрушка,
Пиппали
Пиппали
Розмарин, Соль
Розмарин,
Тимьян(чабрец)
Тимьян(чабрец)
Тмин, Укроп
Тмин, Укроп
Фенхель, Чабер
Фенхель*, Чабер
Черный перец
Черный перец
Чеснок, Шафран

Чеснок, Шафран
Эстрагон(тархун)
Эстрагон(тархун)
С Л А Д О С Т И
ВАТА
ПИТТА
КАПХА
НЕТ
ДА
НЕТ
ДА
НЕТ
ДА
Белый Концентраты
Белый
Кленовый Белый сахар
Кон
сахар фруктовых соков,
сахар**
сироп
Кленовый сироп цен
Клено Мед
Мед**
Концентрат Меласса (черная трат
вый Меласса (черная
Меласса ы
патока)
ы
сироп*патока) Пальмовый (черная
фруктовых Пальмовый сахар фрук
***
сахар (гур) Рисовый патока)
соков
(гур) Рисовый
товы
сироп Суканат,
Пальмовы Рисовый
сироп Суканат, х
Турбинадо Фруктоза й сахар
сироп
Турбинадо
соков
Ячменный солод
(гур)

Суканат
Фруктоза
Мед
Турбинадо Ячменный солод
Фруктоза
Ячменный
солод
П И Щ Е В Ы Е Д О Б А В К И
ВАТА
ПИТТА
КАПХА
НЕТ ДА
НЕТ
ДА
НЕТ ДА
ЗеленАминокислоты
Аминокисло *Витамины: Мине* Аминокислоты
ь
***Витамины:* А, В- ты**
D, Е Зелень *ралы Витамины*: А, В-
ячме комплекс, В12, С. *Витамины:* ячменя
:
комплекс, В12.С. D,
ня
D. Е Маточное
А, В-
Минералы:
кали Е Зелень ячменя
Пив молочко
комплекс, кальций,
й
Маточное молочко
ные *Минералы:*
В12, С
магний, цинк
***Минералы:* медь,**
дрож кальций, медь.
Маточное Пивные
кальций, железо,
жи
железо, магний. молочко дрожжи Сок**
магний, цинк
цинк Сок алоэ*
***Минералы:* алоэ**

Пивные дрожжи
Спирулина и
медь, железоСпирулина и
Сок алоэ
синезеленые
Цветочная синезеленые
Спирулиия и сине-
водоросли
пыльца**
водоросли
зеленые
Цветочная
водоросли
пыльца
Цветочная пыльца

[Примечание. В следующих таблицах в графе «Вирья» буква С -

согревающий, О - охлаждающий, в последней графе В - вата, П - пита, К -

капха, м - уменьшает, б - увеличивает]

ФРУКТЫ

ПРОДУКТ
ВКУС
ВИРЬ ВИПАК Действие
Я
АБРИКОСЫ
СЛАДК.
С
СЛАДК. Текучее, тяжелое,
Вм Пмб
мягкое
Км
АВОКАДО
ВЯЖУЩ.
О
СЛАДК. Жирное, тяжелое,
Вм Пм Кб
мягкое
АНАНАСЫ
КИСЛЫЙ,
С
ОСТРЫЙТяжелое, резкое
Вм Пмб
СЛАДК.

Км
АПЕЛЬСИНЫ СЛАДК.,
С
ОСТРЫЙТяжелое
Вм Пб
КИСЛЫЙ
Кмб
АРБУЗ
СЛАДК.
О
СЛАДК. Тяжелое
Вб Пм Кб
БАНАНЫ,
СЛАДК.
О
КИСЛЫ Гладкое, тяжелое
Вм Пб Кб
ЗРЕЛЫЕ
Й
БАНАНЫ,
ВЯЖУЩ.
О
ОСТРЫЙМягкое, легкое
Вб Пм Км
НЕЗРЕЛЫЕ
ВИНОГРАД, КИСЛЫЙ,
С
КИСЛЫ Текучее
Вмб Пб
ЗЕЛЕНЫЙ,
СЛАДК.
Й
Кб
КИСЛЫЕ
СОРТА
ВИНОГРАД, СЛАДК.,
О
СЛАДК. Гладкое,
Вм Пм
СЛАДКИЕ
ВЯЖУЩ.
высокопитательное
Кмб
СОРТА

ВИШНИ
СЛАДК.,
С
ОСТРЫЙЛегкое, текучее
Вм Пмб
ВЯЖУЩ.,
Км
КИСЛЫЙ
ГРАНАТЫ
СЛАДК.,
О
ОСТРЫЙГладкое, влажное
Вб Пм Км
КИСЛЫЙ,
ВЯЖУЩ.
ГРЕЙПФРУТ КИСЛЫЙ,
С
КИСЛЫ Кислое, гидрофильноеВм Пб Кб
ГОРЬК.
Й
ГРУШИ
СЛАДК.,
О
ОСТРЫЙСухое, грубое,
Вб Пм Км
ВЯЖУЩ.
тяжелое
ДЫНИ
СЛАДК.
О
СЛАДК. Тяжелое,
Вм Пм Кб
гидрофильное
ИЗЮМ,
СЛАДК.
О
СЛАДК. Успокаивающее,
Вм Пм
ЗАМОЧЕННЫ
слабящее
Км
Й
ИНЖИР
СЛАДК.

О
СЛАДК. Тяжелое,
Вм Пм Кб
высокопитательное
КИВИ
СЛАДК.,
С
ОСТРЫЙТяжелое,
Вм Пб Кб
ВЯЖУЩ.,
гидрофильное
КИСЛЫЙ
КЛЮКВА
ВЯЖУЩ.,
С
ОСТРЫЙЛегкое, сухое, резкое Вб Пб Км
КИСЛЫЙ
КОКОС
СЛАДК.
О
СЛАДК. Жирное, жесткое
Вм Пм Кб
ЛАЙМ
КИСЛЫЙ,
О
СЛАДК. Освежающее,
Вм Пм Кб
ГОРЬК.
стимулирующее
пищеварение
ЛИМОН
КИСЛЫЙ
С
КИСЛЫ Стимулирующее
Вм Пб Кб
Й
пищеварение
МАНГО,
СЛАДК.
С
СЛАДК. Высокопитательное
Вм Пмб
ЗРЕЛОЕ
Кмб

МАНГО,
ВЯЖУЩ.,
О
ОСТРЫЙТяжелое, жесткое
Вб Пб
НЕЗРЕЛОЕ
КИСЛЫЙ
Кмб
МУСКУСНАЯ СЛАДК.
С
СЛАДК. Тяжелое, водянистое Вм Пм Кб
ДЫНЯ
(КАНТАЛУПА)
ПАПАЙЯ
СЛАДК.,
С
СЛАДК. Тяжелое,
Вм Пмб
КИСЛЫЙ
маслянистое*
Кмб
ПЕРСИКИ
СЛАДК.,
С
ОСТРЫЙТяжелое, текучее
Вм Пб
ВЯЖУЩ.,
Кмб
КИСЛЫЙ
РЕВЕНЬ,СТЕБ СЛАДК.,
С
КИСЛЫ Тяжелое,слабительноеВм Пб Кб
ЛИ
КИСЛЫЙ
Й
СЛИВЫ
СЛАДК.,
С
СЛАДК. Тяжелое, водянистое Вм Пб Кб
КИСЛЫЙ,
ВЯЖУЩ.
ТАМАРИНД
КИСЛЫЙ
С

КИСЛЫ Согревающее
Вм Пб Кб
Й
ФИНИКИ
СЛАДК.
О
СЛАДК. Тяжелое,
Вм Пм Кб
высокопитательное
ХУРМА
ВЯЖУЩ.,
С
ОСТРЫЙЛегкое, сухое, острое Вб Пб Км
КИСЛЫЙ,
СЛАДК.
ЧЕРНОСЛИВ, СЛАДК.
О
СЛАДК. Успокаивающее,
Вм Пм
ЗАМОЧЕННЫ
слабящее
Км
Й
ЯБЛОКИ
ВЯЖУЩ.,
О
СЛАДК. Грубое, легкое
Вб Пм Км
СЛАДК.
ЯГОДЫ,
КИСЛЫЙ
С
ОСТРЫЙРезкое, легкое
Вм Пб Км
КИСЛЫЕ
ЯГОДЫ,
СЛАДК.
О
СЛАДК. Маслянистое, текучее Вм Пм
СЛАДКИЕ
Км
ОВОЩИ
ПРОДУКТ
ВКУС

ВИРЬ ВИПАК Действие
Я
АРТИШОК
ВЯЖУЩ.,
С
СЛАДК. Мочегонное
Вб Пм Км
СЛАДК.
БАКЛАЖАНЫ ВЯЖУЩ.,
С
ОСТРЫЙЛегкое, сухое
Вб Пб Км
ОСТРЫЙ,
ГОРЬК.
БАТАТ
СЛАДК.
О
СЛАДК. Мягкое, тяжелое
Вм Пм Кб
(СЛАДК.
КАРТОФЕЛЬ)
БРОККОЛИ
ВЯЖУЩ.
О
ОСТРЫЙСухое, грубое
Вб Пм Км
БРЮКВА
ВЯЖУЩ.,
О
СЛАДК. Тяжелое, маслянистое Вм Пм
СЛАДК.
Км
БРЮССЕЛЬСКВЯЖУЩ.
О
ОСТРЫЙЛегкое, мочегонное
Вб Пм Км
АЯ
КАПУСТА
Г ОРОШЕК ВЯЖУЩ.,
О
ОСТРЫЙЖесткое, медленное, Вб Пм Км
ОСТРЫЙ,
тяжелое
ГОРЬК.

ГРИБЫ
ВЯЖУЩ.,
С
ОСТРЫЙСухое, тяжелое,
Вб Пм Км
СЛАДК.
медленное
ЗЕЛЕНАЯ
СЛАДК.,
О
ОСТРЫЙ
Вмб Пм
ФАСОЛЬ
ВЯЖУЩ.
Км
КАБАЧКИ
ВЯЖУЩ.,
О
ОСТРЫЙСухое, тяжелое
Вб Пм Км
СЛАДК.
КАПУСТА
ВЯЖУЩ.,
О
ОСТРЫЙСухое, грубое
Вб Пм Км
ОСТРЫЙ,
ГОРЬК.
КАПУСТА
ГОРЬК.,
О
СЛАДК. Сухое, грубое
Вб Пм Км
КОРМОВАЯ
ВЯЖУЩ.
КАРЕЛА
Г ОРЬК.
О
ОСТРЫЙМочегонное, резкое, Вб Пм Км
(ГОРЬКАЯ
регулирующее сахар в
ДЫНЯ)
крови
КАРТОФЕЛЬ ВЯЖУЩ.,

О
СЛАДК. Сухое, легкое, грубое Вб Пм Км
СЛАДК.
КИНЗА
ВЯЖУЩ.,
О
ОСТРЫЙНежное
Вм Пм
СЛАДК.
Км
КОЛЬРАБИ
ВЯЖУЩ.,
С
ОСТРЫЙРезкое, мочегонное, Вб Пб Км
ОСТРЫЙ
легкое
КОРЕНЬ
ВЯЖУЩ.,
С
ОСТРЫЙЛегкое, резкое,
Вб Пб Км
ЛОПУХА
ГОРЬК.
мочегонное
КУКУРУЗА(СВ ВЯЖУЩ.,
С
ОСТРЫЙЛегкое, сухое, грубое Вб Пб Км
ЕЖАЯ)
СЛАДК.
ЛИСТЬЯ
ОСТРЫЙ
С
ОСТРЫЙРезкое, маслянистое Вм Пб Км
ГОРЧИЦЫ
ЛИСТЬЯ
Г ОРЬК.
С
ОСТРЫЙЛегкое, мочегонное
Вб Пм Км
ОДУВАНЧИКА
ЛУК,
СЛАДК.,
С
СЛАДК. Ветрогонное,

Вм Пмб
ПРИГОТОВЛЕ ОСТРЫЙ
стимулирующее
Км
ННЫЙ
пищеварение
ЛУК, СЫРОЙ ОСТРЫЙ
С
ОСТРЫЙТяжелое,
Вб Пб Км
стимулирующее
пищеварение
ЛУК-ПОРЕЙ ОСТРЫЙ,
С
СЛАДК. Стимулирующее
Вм Пм
СЛАДК.
Км
МАСЛИНЫ
СЛАДК.
С
СЛАДК. Тяжелое, маслянистое Вм Пб Кб
(ЧЕРНЫЕ)
МОРКОВЬ
ВЯЖУЩ.,
С
ОСТРЫЙТяжелое, мягкое
Вм Пб Км
СЛАДК.,
ОСТРЫЙ
ОГУРЦЫ
СЛАДК.
О
СЛАДК. Мягкое, жидкое
Вм Пм Кб
ОКРА
СЛАДК.,
О
СЛАДК. Увлажняющее,
Вм Пм
ВЯЖУЩ.
грубое, вязкое
Км
ПАСТЕРНАК СЛАДК.,

О
СЛАДК. Тяжелое, маслянистое Вм Пм Кб
ВЯЖУЩ.
ПЕРЕЦ
СЛАДК.,
С
СЛАДК. Сухое, легкое,
Вб Пмб
БОЛГАРСК.
ВЯЖУЩ.,
стимулирующее
Км
ОСТРЫЙ
ПОМИДОРЫ КИСЛЫЙ,
С
ОСТРЫЙНарушающее
Вб Пб Кб
СЛАДК.
равновесие
РЕДИС
ОСТРЫЙ
С
ОСТРЫЙЖесткое, текучее,
Вб Пб Км
грубое
РЕПА
ОСТРЫЙ,
С
ОСТРЫЙГрубое, сухое
Вб Пб Км
ВЯЖУЩ.
САЛАТ
ВЯЖУЩ.
О
ОСТРЫЙЛегкое, текучее,
Вб Пм Км
ЛАТУК
грубое
СВЕКЛА И
СЛАДК.
С
СЛАДК. Тяжелое, мягкое
Вм Пмб
БОТВА,

Км
ВАРЕНАЯ
СЕЛЬДЕРЕЙ ВЯЖУЩ.
О
ОСТРЫЙСухое, грубое, легкое Вб Пм Км
СПАРЖА
СЛАДК.,
О
СЛАДК. Успокаивающее
Вм Пм
ВЯЖУЩ.
Км
СПРАУТСЫ
ВЯЖУЩ.
О
ОСТРЫЙЛегкое, сочное
Вб Пм Км
ТОПИНАМБУРВЯЖУЩ.,
О
ОСТРЫЙЛегкое, сухое, грубое Вб Пм Км
(иерусалимс ГОРЬК.
кий
артишок)
ТЫКВА
СЛАДК.,
С
ОСТРЫЙ
Вм Пм Кб
ВЯЖУЩ.
ФЕНХЕЛЬ
СЛАДК.,
О
СЛАДК. Слабительное,
Вм Пм
(СВЕЖ.)
КИСЛЫЙ
мочегонное
Км
ЦВЕТНАЯ
ВЯЖУЩ.
О
ОСТРЫЙСухое, грубое
Вб Пм Км
КАПУСТА

ЦУККИНИ
ВЯЖУЩ.
О
ОСТРЫЙТяжелое, текучее
Вм Пм Кб
ЧИЛИ(ЗЕЛЕН ОСТРЫЙ
С
ОСТРЫЙРезкое, горячее
Вм Пб Км
ЫЙ
ПЕРЧИК)
ШПИНАТ
ВЯЖУЩ.
О
СЛАДК. Сухое, легкое, грубое Вб Пмб
Км
ЗЕРНОВЫЕ
Продукт
Вкус
Вирь Випак Действие
я
Амарант
Сладк., О
Острый Легкое
Вм Пм
вяжущ.
Км
Блины из
Сладк.
О
Сладк. Тяжелое, маслянистое Вм Пм Кб
пшеничной
муки
Гречиха
Вяжущ. С
Сладк. Тяжелое
Вб Пб Км
Квиноа, лебеда Сладк.
С
Сладк. Согревающее,
Вм Пб
приземляющее
Кмб
Кукуруза

Сладк.
С
Сладк. Сухое, легкое
Вб Пб Км
Макаронные
Вяжущ. О
Сладк. Тяжелое, мягкое
Вб Пм Кб
изделия
Овес,
Сладк.
О
Сладк. Тяжелое
Вм Пм Кб
приготовленны
й
Овес, сырой
Сладк.
С
Сладк. Тяжелое
Вб Пб Км
Овсяные отрубиВяжущ., О
Сладк. Грубое, сухое, легкое Вб Пм Км
сладк.
Полба
Острый, С
Острый Легкое, сухое
Вб Пм
вяжущ.
Кмб
Просо
Сладк.
С
Сладк. Сухое, легкое
Вб Пб Км
Пшеница
Сладк.
О
Сладк. Тяжелое,
Вм Пм Кб
маслянистое,
слабительное
Пшеничная
Сладк., О

Сладк. Легкое
Вм Пм Кб
мука ду- рум
вяжущ.
Рис, басмати
Сладк.
О
Сладк. Легкое, мягкое,
Вм Пм
благотворное
Км
Рис, белый
Сладк.
О
Сладк. Мягкое,
Вм Пм Кб
задерживающее воду
Рис,
Сладк.
С
Сладк. Тяжелое
Вм Пб Кб
коричневый
Рожь
Вяжущ. С
Острый Сухое, легкое
Вб Пб Км
Саго
Вяжущ., О
Сладк. Легкое, сушащее
Вб Пм Км
сладк.
Сейтан
Сладк.
С
Сладк. Согревающее, легкое Вм Пм
(«пшеничное
Км
мясо»)
Тапиока
Вяжущ., О
Сладк. Сушащее, легкое
Вб Пм Км
сладк.

Ячмень
Сладк.
О
Сладк. Легкое, мочегонное
Вб Пм Км
БОБОВЫЕ
ПРОДУКТ
ВКУС
ВИРЬ ВИПАК Действие
Я
БЕЛЫЕ БОБЫ ВЯЖУЩ.
О
ОСТРЫЙТрудноперевариваемо Вб Пм Км
е
БОБЫ АДУКИ ВЯЖУЩ.
О
ОСТРЫЙЖесткое, тяжелое
Вб Пм Км
БОБЫ ПИНТО ВЯЖУЩ.
О
ОСТРЫЙТрудно
Вб Пм Км
перевариваемое
БОБЫ
ВЯЖУЩ.
О
ОСТРЫЙЖесткое, тяжелое
Вб Пм Км
ЧЕРНОГЛАЗК
А
МАШ (БОБЫ СЛАДК.,
О
СЛАДК. Легкое, сухое
Вм Пм
МУНГ)
ВЯЖУЩ.
Км
МИСО
ВЯЖУЩ.,
С
ОСТРЫЙВызывающее
Вмб Пб
КИСЛЫЙ
брожение

Км
НУТ (ТУРЕЦК.СЛАДК.
О
ОСТРЫЙСухое, грубое,
Вб Пм Км
ГОРОШЕК)
тяжелое
СОЕВАЯ
ВЯЖУЩ.,
О
ОСТРЫЙ
Вб Пм Кб
МУКА
КИСЛЫЙ
СОЕВОЕ
ВЯЖУЩ.,
С
ОСТРЫЙ
Вм Пб Кб
«МЯСО»
КИСЛЫЙ
СОЕВОЕ
ВЯЖУЩ.,
О
ОСТРЫЙ
Вб Пм Кб
МОЛОКО
КИСЛЫЙ
СОЕВЫЕ
ВЯЖУЩ.,
О
ОСТРЫЙМаслянистое, тяжелоеВб Пм Кб
БОБЫ
СЛАДК.
СОЕВЫЙ
ВЯЖУЩ.,
С
ОСТРЫЙВызывающее
Вм Пб Кб
СОУС
КИСЛЫЙ
брожение
СОЕВЫЙ СЫР ВЯЖУЩ.,
С

ОСТРЫЙТяжелое
Вм Пб Кб
КИСЛЫЙ
ТЕМПЕ
ВЯЖУЩ.
С
ОСТРЫЙЛегкое
Вб Пм Км
ТОФУ
СЛАДК.,
О
ОСТРЫЙ
Вмб Пм
ВЯЖУЩ.
Кмб
ТУР ДАЛ
ВЯЖУЩ.
С
ОСТРЫЙЖесткое, тяжелое
Вм Пб Км
УРАДДАЛ
СЛАДК.
С
СЛАДК. Тяжелое, мягкое,
Вм Пб Кб
маслянистое
ФАСОЛЬ
ВЯЖУЩ.
С
ОСТРЫЙЖесткое, грубое,
Вмб Пм
тяжелое
Кб
ЧЕЧЕВИЦА,К ВЯЖУЩ.
С
ОСТРЫЙГрубое, тяжелое
Вб Пмб
ОРИЧНЕВАЯ
Км
ЧЕЧЕВИЦА, СЛАДК.,
О
СЛАДК. Легкое, мягкое
Вмб Пм
КРАСНАЯ

ВЯЖУЩ.
Км
МОЛОКО И ОЛОЧНЫЕ ОДУ Ы
М
ПР
К!
ПРОДУКТ
ВКУС
ВИРЬ ВИПАК Действие
Я
ГХИ
СЛАДК.
О
СЛАДК. Разжигающее агни,
Вм Пм
способствующее
Км
пищеварению
ЙОГУРТ
СЛАДК.,
О
СЛАДК. Гидрофильное,
Вм Пб Кб
КИСЛЫЙ
слизеобразующее
МАСЛО
СЛАДК.,
О
ОСТРЫЙЛегкое, крепящее
Вм Пм
КРЕСТЬЯНСК КИСЛЫЙ
Кмб
ОЕ
МОЛОКО
СЛАДК.
О
ОСТРЫЙЛегкое, укрепляющее, Вм Пм
КОЗЬЕ
уменьшающее
Км
выделение слизи
МОЛОКО
СЛАДК.
О

СЛАДК. Слизеобразующее,
Вм Пм Кб
КОРОВЬЕ
тяжелое, сладкое
ПАХТА
СЛАДК.,
О
СЛАДК. Тяжелое, маслянистое Вм Пб Кб
КИСЛЫЙ
СМЕТАНА
КИСЛЫЙ
С
ОСТРЫЙТяжелое, маслянистое Вм Пб Кб
СЫР МЯГК.
КИСЛЫЙ
С
КИСЛЫ Тяжелое, маслянистое Вм Пм Кб
Й
СЫР
КИСЛЫЙ
С
КИСЛЫ Тяжелое, жирное,
Вм Пб Кб
ТВЕРДЫЙ
Й
вызывающее
закупорку, застой
ТВОРОГ
КИСЛЫЙ,
С
ОСТРЫЙБолее легкое, менее
Вм Пм
СОЛЕНЫЙ
согревающ.
Км
ЖИВОТНАЯ ПИЩА
ПРОДУКТ
ВКУС
ВИРЬ ВИПАК Действие
Я
БАРАНИНА
СЛАДК.
С
СЛАДК. Тяжелое,

Вб Пб Кб
укрепляющее
БУЙВОЛА
СЛАДК.
О
СЛАДК. Тяжелое, вялое
Вм Пм Кб
МЯСО
Г ОВЯДИНАСЛАДК.
С
СЛАДК. Тяжелое, густое
Вм Пб Кб
ИНДЕЙКА,
СЛАДК.,
О
ОСТРЫЙ
Вб Пм Км
БЕЛОЕ МЯСО ВЯЖУЩ.
ИНДЕЙКА,
СЛАДК.,
О
ОСТРЫЙ
Вм Пб Кб
ТЕМНОЕ
ВЯЖУЩ.
МЯСО
КРЕВЕТКИ
СЛАДК.
С
ОСТРЫЙЛегкое, жирное
Вм Пмб
Км
КРОЛЬЧАТИН СЛАДК.
О
ОСТРЫЙГрубое, сухое
Вб Пм Км
А
КУРИНОЕ
ВЯЖУЩ.,
С
СЛАДК. Легкое, маслянистое Вб Пм Км
МЯСО, БЕЛОЕ СЛАДК.
КУРИНОЕ
СЛАДК.

С
СЛАДК. Тяжелое,
Вм Пб Кб
МЯСО,
согревающее
ТЕМНОЕ
ОЛЕНИНА
ВЯЖУЩ.
О
ОСТРЫЙЛегкое, сухое, грубое Вб Пм Км
РЫБА
СЛАДК.
С
СЛАДК. Маслянистое,
Вм Пб Кб
ЛОСОСЬ,
согревающее
СЕМГА
РЫБА
СОЛЕНЫЙ
С
СЛАДК.
Вм Пб Кб
МОРСКАЯ
РЫБА
СЛАДК.,
С
СЛАДК. Легкое, маслянистое, Вм Пмб
ПРЕСНОВОДН ВЯЖУЩ.
мягкое
Кмб
АЯ
РЫБА ТУНЕЦ СЛАДК.,
С
ОСТРЫЙСогревающее,
Вб Пб Кб
СОЛЕНЫЙ,
тяжелое
ВЯЖУЩ.
СВИНИНА
СЛАДК.
С
СЛАДК. Тяжелое, маслянистое Вб Пб Кб
УТЯТИНА

СЛАДК.,ОСТР С
СЛАДК. Согревающее,
Вм Пб Кб
ЫЙ
тяжелое
ЯЙЦА
СЛАДК.
С
СЛАДК. Маслянистое, тяжелоеВм Пб
Кмб
ЯЙЦА,
СЛАДК.
С
СЛАДК.
Вм Пм
БЕЛОК
Км
ЯЙЦА,
СЛАДК.
С
СЛАДК.
Вм Пб
ЖЕЛТОК
Кмб
ОРЕХИ
ПРОДУКТ
ВКУС
ВИРЬ ВИПАК Действие
Я
АРАХИС
СЛАДК.
С
СЛАДК. Жирное, тяжелое,
Вм Пб Кб
укрепляющее
БРАЗИЛЬСК. ВЯЖУЩ.,
С
СЛАДК. Жирное
Вм Пб Кб
ОРЕХИ
СЛАДК.
ГРЕЦКИЕ
СЛАДК.
С

СЛАДК. Жирное, тяжелое,
Вм Пб Кб
ОРЕХИ
питательное
КЕДРОВЫЕ ВЯЖУЩ.,
С
СЛАДК. Высокопитательное
Вм Пб Кб
ОРЕХИ
СЛАДК.
КЕШЬЮ
СЛАДК.
С
СЛАДК. Жирное, тяжелое,
Вм Пб Кб
питательное
КОКОС
СЛАДК.
О
СЛАДК. Слизеобразующее
Вм Пм Кб
МАКАДАМСК ВЯЖУЩ.,
С
СЛАДК. Питательное
Вм Пб Кб
ИЕ
СЛАДК.
ОРЕХИ
МИНДАЛЬ
СЛАДК.
О
СЛАДК. Жирное, питательное, Вм Пм Кб
(БЕЗ
тяжелое
КОЖИЦЫ)
МИНДАЛЬ (С СЛАДК.
С
СЛАДК. Жирное, тяжелое,
Вм Пб Кб
КОЖИЦЕЙ)
питательное
ПЕКАН
ВЯЖУЩ.,
С

СЛАДК. Жирное, тяжелое
Вм Пб Кб
СЛАДК.
ФИСТАШКИ СЛАДК.
С
СЛАДК. Жирное, питательное Вм Пб Кб
ФУНДУК
СЛАДК.,
С
СЛАДК. Питательное
Вм Пб Кб
ВЯЖУЩ.
ЧАРОУЛ
СЛАДК.
С
СЛАДК. Нежное
Вм Пм
Км
СЕМЕНА
ПРОДУКТ
ВКУС
ВИРЬ ВИПАК Действие
Я
БЛОШНОЙ
ВЯЖУЩ.
О
ОСТРЫЙСухое, легкое, грубое Вм Пм
ТРАВЫ
Км
ШЕЛУХА
СЕМЯН
(ПСИЛЛИУ
М)
КУНЖУТНОЕ СЛАДК.,
С
ОСТРЫЙЖирное, тяжелое,
Вм Пб
СЕМЯ
ГОРЬК.,
гладкое
Кб
ВЯЖУЩ.
ПОДСОЛНЕЧ СЛАДК.,
О

СЛАДК. Жирное, легкое,
Вм Пм
НИКА
ВЯЖУЩ.
мягкое
Км
СЕМЕЧКИ
ПОП-КОРН
ВЯЖУЩ.,
О
ОСТРЫЙСухое, легкое, грубое Вб Пм
СЛАДК.
Км
САФЛОРА
СЛАДК.,
О
СЛАДК. Жирное, легкое,
Вм Пм
СЕМЕНА
ВЯЖУЩ.
мягкое
Км
ТЫКВЕННЫЕ СЛАДК.
С
ОСТРЫЙЖирное, тяжелое,
Вм Пмб
СЕМЕЧКИ
жесткое
Км
МАСЛА
ПРОДУКТ
ВКУС
ВИРЬ ВИПАК Действие
Я
АВОКАДОВОЕ СЛАДК.
О
СЛАДК. Увлажняющее
Вм Пм
Кб
АРАХИСОВОЕ СЛАДК.
С
СЛАДК. Укрепляющее
Вм Пб
Кб

Г
ОСТРЫЙ
С
ОСТРЫЙРезкое, сильно
Вм Пб
ОРЧИЧНОЕ
пахнущее
Км
ГХИ
СЛАДК.
О
СЛАДК. Тяжелое,
Вм Пм
разжигающее агни
Кмб
КАНОЛЫ
ВЯЖУЩ.
О
ОСТРЫЙСухое, грубое, легкое Вб Пм
МАСЛО
Км
КАСТОРОВОЕ СЛАДК.,
С
СЛАДК. Тяжелое,
Вм Пм
ГОРЬК.
согревающее при
Кб
приеме внутрь
КОКОСОВОЕ СЛАДК.
О
СЛАДК. Увлажняющее,
Вм Пм
тяжелое
Кб
КУКУРУЗНОЕ СЛАДК.,
С
ОСТРЫЙСухое, грубое,
Вб Пб
ВЯЖУЩ.
согревающее
Км
КУНЖУТНОЕ СЛАДК.,
С

СЛАДК. Укрепляющее,
Вм Пб
ГОРЬК.
смазывающее
Кб
МИНДАЛЬНО СЛАДК.
С
СЛАДК. Тяжелое
Вм Пб
Е
Кб
ОЛИВКОВОЕ СЛАДК.
О
СЛАДК. Тяжелое,
Вм Пм
вызывающее
Кб
целлюлит
ПОДСОЛНЕЧ СЛАДК.,
О
СЛАДК. Способствующее
Вм Пм
НОЕ
ВЯЖУЩ.
пищеварению,
Км
успокаивающее
САФЛОРОВОЕ СЛАДК.,
С
ОСТРЫЙЛегкое, острое,
Вм Пб
ВЯЖУЩ.
влажное
Кб
СОЕВОЕ
ВЯЖУЩ.
О
ОСТРЫЙСухое, грубое,
Вб Пм
тяжелое
Кб
СПЕЦИИ
ПРОДУКТ
ВКУС

ВИРЬ ВИПАК Действие
Я
АДЖВАН
ОСТРЫЙ
С
ОСТРЫЙРезкое, легкое,
Вм Пб
помогающее
Км
пищеварению
АНИС
ОСТРЫЙ
С
ОСТРЫЙЛегкое, устраняющее Вм Пб
токсины
Км
АСАФЕТИДА ОСТРЫЙ
С
ОСТРЫЙСухое, резкое,
Вм Пб
способствующее
Км
пищеварению
БАЗИЛИК
ВЯЖУЩ.,
С
ОСТРЫЙ
Вм Пб
ГОРЬК.,
Км
СЛАДК.,
ОСТРЫЙ
ВАНИЛЬ
СЛАДК.,
О
ОСТРЫЙ
Вм Пм
ВЯЖУЩ.
Км
ГВОЗДИКА
ОСТРЫЙ
С
ОСТРЫЙЛегкое, маслянистое Вм Пб
Км

Г ОРЧИЦА ОСТРЫЙ
С
ОСТРЫЙРезкое, маслянистое, Вм Пб
легкое
Км
ИМБИРЬ,
ОСТРЫЙ
С
СЛАДК. Легкое, сочное,
Вм Пмб
СВЕЖ.
способствующее
Км
пищеварению
КАЙЕНСК.
ОСТРЫЙ
С
ОСТРЫЙРезкое, сухое
Вм Пб
ПЕРЕЦ
Км
(КРАСНЫЙ
ПЕРЕЦ)
КАРДАМОН
СЛАДК.
О
ОСТРЫЙЛегкое, маслянистое, Вм Пмб
способствующее
Км
пищеварению
КОРИАНДР
ВЯЖУЩ.
О
СЛАДК. Легкое, маслянистое, Вм Пм
гладкое
Км
КОРИЦА
СЛАДК.,
С
ОСТРЫЙСухое, легкое,
Вм Пмб
ОСТРЫЙ,
маслянистое
Км

ГОРЬК.
КУМИН
ОСТРЫЙ
С
ОСТРЫЙСпособствующее
Вм Пм
пищеварению
Км
КУРКУМА
ГОРЬК.,
С
ОСТРЫЙСухое, легкое,
Вм Пм
ГОРЬК.,
способствующее
Км
ВЯЖУЩ.
пищеварению
ЛАВРОВЫЙ ОСТРЫЙ,
С
ОСТРЫЙСпособствующее
Вм Пб
ЛИСТ
ГОРЬК.
пищеварению
Км
МАЙОРАН
ОСТРЫЙ,
С
ОСТРЫЙРазжигающее агни
Вм Пб
ВЯЖУЩ.
Км
МАК
ВЯЖУЩ.,
С
ОСТРЫЙСпособствующее
Вм Пб
СЛАДК.
формированию кала, Км
крепкому сну
МАРГОЗЫ
Г ОРЬК.
О

ОСТРЫЙ
Вмб Пм
ЛИСТЬЯ
Км
МУСКАТНЫЙ ОСТРЫЙ,
С
ОСТРЫЙСпособствующее
Вм Пб
ОРЕХ
ГОРЬК.
пищеварению
Км
МУСКАТНЫЙ ОСТРЫЙ,
С
ОСТРЫЙРазжигающее агни
Вм Пб
ЦВЕТ
СЛАДК.
Км
МЯТА
СЛАДК.
О
ОСТРЫЙСпособствующее
Вм Пм
пищеварению,
Км
успокаивающее питту
ОРЕГАНО
КИСЛЫЙ,
С
ОСТРЫЙСпособствующее
Вм Пб
ВЯЖУЩ.
пищеварению
Км
ПАЖИТНИК ОСТРЫЙ,
С
ОСТРЫЙРазжигающее агни
Вм Пб
ГОРЬК.
Км
ПАПРИКА
ОСТРЫЙ
С

ОСТРЫЙРазжигающее агни
Вм Пб
Км
ПЕРЕЦ
ОСТРЫЙ
С
ОСТРЫЙРазжигающее агни,
Вм Пб
ГВОЗДИЧНЫЙ
разжижающее капху Км
ПЕТРУШКА
ВЯЖУЩ.,
С
ОСТРЫЙ
Вм Пмб
ОСТРЫЙ
Км
РОЗМАРИН
КИСЛЫЙ,
С
ОСТРЫЙ
Вм Пб
ВЯЖУЩ.,
Км
СЛАДК.
РОЗОВАЯ
СЛАДК.,
О
ОСТРЫЙ
Вм Пм
ВОДА
КИСЛЫЙ
Км
СОЛЬ
СОЛЕНЫЙ
С
СЛАДК. Тяжелое,
Вм Пб
МОРСКАЯ
гидрофильное
Кб
ТАРХУН(эст СЛАДК.,
О
ОСТРЫЙ

Вм Пмб
рагон)
КИСЛЫЙ,
Км
ВЯЖУЩ.
ТМИН
КИСЛЫЙ,
С
СЛАДК. Разжигающее агни
Вб Пмб
ОСТРЫЙ
Км
УКРОП
ВЯЖУЩ.,
С
СЛАДК. Легкое
Вм Пм
СЛАДК.
Км
ФЕНХЕЛЬ
СЛАДК.,
О
СЛАДК. Нежное
Вм Пм
ОСТРЫЙ
Км
ХРЕН
ОСТРЫЙ,
С
ОСТРЫЙРазжигающее агни
Вм Пб
ВЯЖУЩ.
Км
ЧАБЕР
КИСЛЫЙ,
С
ОСТРЫЙРазжигающее агни
Вм Пб
ОСТРЫЙ
Км
ЧЕСНОК
ОСТРЫЙ,
С
ОСТРЫЙТяжелое, маслянистое Вм Пб

ГОРЬК.,
Км
СЛАДК.
ШАФРАН
СЛАДК.,
О
СЛАДК. Сухое, легкое
Вм Пм
ОСТРЫЙ,
Км
ГОРЬК.
ШОКОЛАД
СЛАДК.,
С
СЛАДК. Гиперактивное,
Вб Пб
КИСЛЫЙ
кислое, гладкое
Кб
СЛАДОСТИ
ПРОДУКТ
ВКУС
ВИРЬ ВИПАК Действие
Я
КЛЕНОВЫЙ СЛАДК.
О
СЛАДК. Легкое, укрепляющее Вм Пм
СИРОП
Кб
МЕД
СЛАДК.
С
СЛАДК. Согревающее
Вм Пб
Км
МЕЛАССА
СЛАДК.
С
СЛАДК. Тяжелое,
Вм Пб
(ЧЕРНАЯ
вызывающее
Кб
ПАТОКА)

кровотечение
ПАЛЬМОВЫЙ СЛАДК.
С
СЛАДК. Укрепляющее,
Вм Пб
САХАР
тяжелое
Кб
НЕОЧИЩЕН.
РИСОВЫЙ
СЛАДК.
О
СЛАДК. Маслянистое, тяжелоеВм Пм
СИРОП
Кб
САХАР,
СЛАДК.
О
СЛАДК. Тяжелое,
Вб Пм
БЕЛЫЙ
увлажняющее
Кб
СУКАНАТ
СЛАДК.
О
СЛАДК. Маслянистое, тяжелоеВм Пм
Кб
ТУРБИНАДО СЛАДК.
О
СЛАДК. Маслянистое
Вм Пм
Кб
ФИНИКОВЫЙ СЛАДК.
О
СЛАДК. Тяжелое,
Вм Пм
САХАР
питательное,
Кб
маслянистое
ФРУКТОЗА
СЛАДК.
О

СЛАДК. Маслянистое, текучее Вм Пм
Кб
ЯЧМЕННЫЙ СЛАДК.
О
СЛАДК. Маслянистое, текучее Вм Пм
СОЛОД
Кб

При определении свойств продуктов и готовых блюд следует иметь
в виду, что результат их воздействия зависит от многих факторов, в
которые входят: условия и место произрастания, хранения, переработки,
способ приготовления, сочетание с другими продуктами, время года,
текущее состояние организма и особенности индивидуального
метаболизма, которые описываются не только количественным
соотношением дош в конституции, ной его характерным динамическим
паттерном, а также силой, то есть силой агни. При достаточно сильном
агни можно успешно переварить любые продукты в любом сочетании, а
при слабом агни даже самая удобоваримая пиша будет приводить к
образованию амы.

Приведенные в книге свойства блюд и продуктов являются
усредненными характеристиками, которые следует использовать не в
качестве истины в последней инстанции, а в качестве отправной точки
для более точного (экспериментального) определения воздействия
конкретной пищи на ваш организм.

*** Маслянистое (англ. *unctuous)* — гладкое, мягкое, увлажняющее и**
густое. Эти качества обычно присущи маслам и жирам, поэтому для
перевода слова *unctuous* используется слово *маслянистое,* но в данном
контексте оно не подразумевает обязательного наличия

жиров. (Прим.

ред.)

Словарь терминов

АГНИ. Метаболический огонь, который обеспечивает тело

энергией, необходимой для функционирования. Агни осуществляет

терморегуляцию, переваривание, всасывание и усвоение пищи. Он

преобразует пищу в энергию и сознание.

АДЖВАН. Семена дикорастущего сельдерея, произрастающего в

Индии. Является сильным стимулятором пищеварительной системы.

АМА. Ядовитая субстанция (как на клеточном уровне, так и на

уровне организма в целом), образующаяся из непереваренной пищи.

Является первопричиной многих заболеваний.

АНУПАНА. Вещество (например молоко, ги, вода и т. п.), которое

принимают вместе с лекарственными препаратами для улучшения их

всасывания и проявления целебных свойств в нужном месте.

АСАФЕТИДА. Специя, полученная из высушенного на солнце сока

растения, родственного фенхелю. Имеет сильный запах, обладает

отличными стимулирующими пищеварения свойствами, особенно

помогает уменьшить газообразование при употреблении бобовых.

Употреблять в небольших количествах, желательно в виде специально

приготовленной смеси.

АЮРВЕДА. Наука жизни; название «Аюрведа» происходит от

санскритских слов аюр, что означает жизнь, и веда — знание или наука.

Веды — это древние духовные писания Индии.

БАСМАТИ, РИС. Длиннозерный ароматный рис, произрастающий

в предгорьях Гималаев в Индии. Легкоусвояемый и питательный

продукт.

ВАТА. Одна из трех дош, сочетающая в себе элементы Эфира и

Воздуха. Это энергия, которая обеспечивает все движения в теле —

дыхание, моргание век, движение мышц и тканей, биение сердца,

движение в цитоплазме и клеточных мембранах. Будучи в равновесии,

вата способствует творчеству и гибкости, выходя из равновесия,

вызывает страх и тревогу.

ВИКРИТИ. Текущее состояние организма.

ГУНЫ. Три качества, влияющие на все сущее: саттва, раджас и

тамас. Примеры саттвичных качеств — истинность, реальность,

сознание, чистота, ясность восприятия. Раджас проявляется в движении

и деятельности. Тамас — в тьме, инертности, тяжести и

материалистическом отношении к миру. Три гуны постоянно

взаимодействуют друг с другом во всей сотворенной Вселенной. Термин

гуны также употребляется применительно к качествам (жесткое —

мягкое, горячее — холодное и т. д.) чего либо, например трех дош, семи

дхату, трех мала, пищи.

ГХИ. Жировая составляющая сливочного масла, отделяемая от

других его составляющих путем перетапливания.

ДАЙКОН. Большой длинный белый редис, часто употребляемый в

аюрведической кулинарии.

ДАЛ. Индийское название любого вида лущеных бобов, гороха,

фасоли, чечевицы. Лущение бобов способствует их лучшему усвоению.

ДЖАГГЕРИ. Неочищенный натуральный сахар, который получают

из сока стеблей сахарного тростника.

ДОШИ. Три главных биологических начала тела — вата, питта и

кап-ха. Они определяют конституцию каждого индивидуума и

поддерживают целостность тела. Доши управляют реакциями

индивидуума на внутренние и внешние изменения. Будучи выведены из

равновесия, вызывают нарушения, ведущие к заболеванию.

ДХАТУ. Основные ткани тела. В Аюрведе выделяются семь дхату:

раса (плазма), ракта (ткань крови), мамса (мышечная ткань), меда

(жировая ткань), астхи (костная ткань), маджа (костный мозг и нервы),

шукра и артава (мужская и женская репродуктивные ткани).

КАПХА. Одна из трех дош, сочетающая в себе элементы Воды и

Земли. Капха формирует структуру тела — кости, мышцы, сухожилия —

и выполняет роль «клея», удерживающего клетки вместе. Она

обеспечивает водой все органы и системы тела, смазывает суставы,

увлажняет кожу и поддерживает иммунитет. Пребывая в равновесии,

капха выражается в любви, спокойствии и всепрощении. Выходя из

равновесия, она способствует привязанности, алчности и зависти.

КАРДАМОН. Семена тропического растения, пряная специя с

камфорным ароматом. Черные семена внутри коробочек (обычно в

молотом виде) употребляются для десертов.

КАРЕЛА (ГОРЬКАЯ ДЫНЯ). Овощ, произрастающий в Индии,

имеет сильно сморщенную зеленую кожуру и обладает многими

целебными свойствами.

КИНЗА. Свежие листья кориандра. Широко используются в

индийской кухне и высоко ценятся за пикантный вкус и охлаждающее

действие. Кинза гармонизирует острые блюда.

КИЧАРИ. Каша из риса, лущеного маша и специй, которая хорошо

переваривается и богата легкоусва- иваемым белком. Нередко

используется в качестве единственного продукта питания для

монодиеты.

КОКАМ. Мелкий кислый фрукт, произрастающий в Индии.

Обычно продается в сушеном виде.

КОКОСОВАЯ ВОДА Жидкость внутри свежего кокосового ореха.

КОКОСОВОЕ МОЛОКО. Жидкость, получаемая при размельчении

мякоти свежего кокоса с водой.

КУМИН, ЧЕРНЫЕ СЕМЕНА. Пряные семена дикого растения,

родственного кумину. В большом количестве произрастают в Северной

Индии. Часто ошибочно называются черными семенами лука.

КУРКУМА. Корень многолетнего растения из семейства имбирных

родом из Азии и Южной Индии. Бывает желтого и красного цвета, но в

пищу пригодна только желтая разновидность. Это одна из очень

полезных трав как для наружного, так и для внутреннего применения;

кроме того, куркума занимает важное место в индийской кулинарии в

качестве специи.

КХИР. Общее название сладких пудингов, приготавляе- мых с

использованием молока.

КЭРРИ, ЛИСТЬЯ. Маленькие ароматные листья дикого растения,

произрастающего в Индии. Широко используется в индийской

кулинарии. Является важным компонентом масалы. Лучше

употреблять в свежем виде.

ЛАССИ. Освежающий напиток, который готовят из

йогурта, воды

и специй. Хорошо подавать на стол в конце трапезы для улучшения

пищеварения. Ласси может быть сладким или соленым.

МАЛЫ. Отходы жизнедеятельности — кал, моча и пот.

МАСАЛА. Слово «масала» означает «специя». Но обычно под этим

названием имеется в виду смесь специй, употребляемых для придания

специфического вкуса блюдам. Наиболее распространенная из ма-сал —

га- рам масала.

МАСАЛА ДЛЯ ПИКУЛЕЙ. Молотая смесь специй, используемая

для приготовления пикулей.

МУНГ ДАЛ. Лущеный маш. Обычно имеет умеренно желтый цвет.

Легко переваривается.

МУРМУРА. Возбушный рис басмати, часто употребляется в

качестве ингредиента закусок.

НУТОВАЯ МУКА. Мелкая желтая мука из турецкого горошка

(нута). Другое название — бейсан или грэм.

ОДЖАС. Чистая сущность всех дхату тела; сверхтонкая сущность

капхи; поддерживает жизнеспособность, силу и иммунитет. Оджас

привносит блаженство и осознавание в умственную деятельность,

управляет иммунной функцией тела. Его истощение может привести к

смерти.

ПАЖИТНИК. Мелкие семена растения из семейства бобовых. Чаще

в подсушенном виде употребляется при приготовлении карри, далов и

пикулей. Свежие и сушенные листья также используются при

приготовлении овощных блюд, например картофельного рагу.

ПАНЧАКАРМА. Пять очистительных процедур для удаления

избытка дош и амы из организма: рвота (вамана), прием

слабительных

препаратов (виречана), клизмы (басти), кровопускание (ракта мокша) и

введение лекарств через нос (насья). Также название программы

очищения и омоложения, в которой используются эти процедуры.

ПАСЛЕНОВЫЕ. Название семейства растений, в которое входят

помидоры, картофель, баклажаны, табак, перец, белладонна и ряд

других растений, обладающих выраженными лекарственными

свойствами. Частое употребление пасленовых может нарушать

равновесие дош.

ПИППАЛИ. Длинный черный перец, близкий родственник черного

перца. Имеет многочисленные лекарственные применения, особенно при

заболеваниях пищеварительной и дыхательной систем.

Омолаживающий тоник (ра- саяна) для легких и печени.

ПИТТА. Одна из трех дош, сочетающая элементы Огня и Воды.

Питта, которую иногда называют огненным началом, управляет

пищеварением, обменом веществ и температурой тела. Будучи в

равновесии, питта способствует пониманию и интеллекту, а выходя из

равновесия — гневу, ненависти и ревности.

ПОХА. Рисовые хлопья (наподобие геркулеса — хлопьев из овса).

Несильно пресованная поха употребляется для приготовления

обеденных блюд.

ПРАКРИТИ. Врожденная природа или психосоматическая

конституция индивида. Пракрита определяется соотношением трех дош

в момент зачатия.

ПРАНА. Энергия жизни. Поток клеточного разума от одной клетки

к другой. Прана эквивалентна энергетическому началу ци, или чи, в

восточной духовной традиции.

РАСАЯНА. Омолаживающая терапия или средство, которая

вызывает обновление, регенерацию и восстановление клеток, тканей и

органов тела. Дает клеткам долголетие, повышает иммунитет и

выносливость.

СУКАНАТ. Гранулированный натуральный сахар, который делают

из очищенного сока сахарного тростника.

ТЕДЖАС. Чистая сущность элемента огня; сверхтонкая

сущность питты, которая управляет превращением материи в

энергию и преобразованием пищи, воды и воздуха в сознание.

ТИКТА ГРИТА. Горькое ги, особый аюрведический препарат,

который делают из гхи и различных горьких трав. Используется в

качестве лекарства.

ТРИКАТУ. Аюрведический состав из имбиря, черного перца и

пиппали. Трикату сжигает аму, очищает тело от токсинов, улучшает

переваривание, всасывание и усвоение пищи.

ТРИПХАЛА. Важный аюрведический препарат, состоящий из трех

плодов: амалаки, бибхитаки и харитаки. Это хорошее слабительное и

кишечный тоник, а также сбалансированная расаяна для ваты, питты и

капхи.

ТУЛСИ Индийский священный базилик, растение, посвященное

Кришне. Тулси открывает сердце и ум, даруя энергию любви и

преданности.

ТУРБИНАДО. Гранулированный натуральный сахар, который

получают из сока сахарного тростника.

ЧАТНИ. Приправа к основному блюду из овощей, фруктов, трав.

ШАФРАН. Рыльца одного из видов крокусов,

используемые в

качестве специи. Имеет золотисто-бордовый цвет, улучшает вкусовые

качества пищи и высоко ценится за свои целебные свойства.

Высококачественный шафран выращивают в Испании и в Кашмире.

w

ww . e - puzzl

e . ru

www.e-puzzle.ru

Document Outline

КИЧАРИ ИЗ ЛУЩЕНОГО МАША (питта) ВмПмКм
Васант Лад, Уша Лад – Аюрведическая кулинария
Молитва перед едой
ВВЕДЕНИЕ В АЮРВЕДИЧЕСКУЮ КУЛИНАРИЮ
Глава 1 ВАША КОНСТИТУЦИЯ
Доши
Ритм жизни
Глава 3 ВКУС И ПИЩЕВАРЕНИЕ
Глава 4. КОМБИНИРОВАНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ
Глава 5 ОБУСТРОЙСТВО КУХНИ И КЛАДОВОЙ
Глава 6 СОСТАВЛЕНИЕ МЕНЮ
Глава 7 РЕЦЕПТЫ
Супы
Кичари
КИЧАРИ ИЗ ЛУЩЕНОГО МАША (вата) ВмПмКм
КИЧАРИ ИЗ ЛУЩЕНОГО МАША (КАПХА) Вм Пм Км
КИЧАРИ из ЛУЩЕНОГО МАША(три доши) ВмПмКм
КИЧАРИ ИЗ ТАПИОКИ (сабудана) Вм(б) Пм Км
Блюда из риса и другие
«ПРОСТОИ РИС» Вм Пм Км(б)
РИС СО СПЕЦИЯМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ ВбПмКм
РИС СО СПЕЦИЯМИ И ОВОЩАМИ Вм Пм Км
РИС СО СПЕЦИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ Вб Пм Км
ПОХА Вм Пм Км
ПОХА С КАРТОФЕЛЕМ Вм(б) Пм Км
Овощи
РАГУ ИЗ КАРЕЛЫ (горькой дыни) Вм(б) Пм Км
РАГУ ИЗ МОРКОВИ Вм Пм(б) Км
РАГУ ИЗ ТЕРТОГО КАРТОФЕЛЯ Вм(б) Пм Км
РАГУ ИЗ КАРТОФЕЛЯ. Рецепт № 1. Вм(б) Пм Км
РАГУ ИЗ КАРТОФЕЛЯ. Рецепт №2. Вм Пм Км
РАГУ ИЗ БЕЛОГО РЕДИСА Вм Пб Км

БХАДЖИ ИЗ БОБОВ ЧЕРНОГЛАЗКИ Вб Пм Км
БХАДЖИ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА Вб Пм Км
СПАРЖА СО СПЕЦИЯМИ Вм Пм Км
ФАРШИРОВАННАЯ КАРЕЛА Вб Пм Км
ФАРШИРОВАННЫЕ ЖЕЛТЫЕ ПЕРЦЫ Вм Пб Км
ФАРШИРОВАННАЯ ОКРА Вм Пм Км
ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ Вм(б) Пб Кб
КАРТОФЕЛЬНАЯ ВАДА Вб Пм Км
Райты
Пикули и чатни
ПИКУЛИ ИЗ МОРКОВИ Вм Пм(б) Км
ПИКУЛИ ИЗ КУРКУМЫ Вм Пм Км
ПИКУЛИ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ МАНГО Вм Пм(б) Км
ЧАТНИ ИЗ КИНЗЫ Вм Пм Км
ЧАТНИ ИЗ КОКОСОВОГО ОРЕХА Вм Пм Км
ЧАТНИ ИЗ МЯТЫ Вм Пм Км
ЧАТНИ ИЗ АРАХИСА Вм Пм(б) Км
ЧАТНИ ИЗ КУНЖУТА Вм Пм(б) Км
ЧАТНИ ИЗ ПОМИДОРОВ Вм Пм(б) Км
Хлебные изделия
ЧАПАТИ Вм Пм Км
ПРОСТЫЕ ПУРИ Вм Пм Км(б)
Сладости
КХИР ИЗ МАНКИ Вм Пм Км(б)
КХИР ИЗ МОРКОВИ Вм Пм Км(б)
КХИР ИЗ ФИНИКОВ Вм Пм Км(б)
КХИР ИЗ МАКА Вм Пм Км(б)
КХИР ИЗ РИСА ВМ Пм Км(б)
КХИР ИЗ БАТАТА Вм Пм Км(б)
КХИР ИЗ ТАПИОКИ Вм Пм Км
МОРКОВНАЯ ХАЛВА Вм Пм Км(б)
ШАНКАР ПАЛИ Вм Пм Кб
ШИРА Вм Пм Км(б)
ШРИКХАНДА Вм Пм Км(б)
Напитки
ПАЧАК ЛАССИ Вм Пм Км
ЛАССИ СО СПЕЦИЯМИ Вм Пм Км
СЛАДКОЕ ЛАССИ Вм Пм Км
СИДХА ДУГДАМ
№2
Прочие рецепты
СМЕСЬ СЕМЯН ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ
Глава 8. ПИЩА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ФРУКТЫ

ОВОЩИ
СПЕЦИИ
Ф Р У К Т Ы
О В О Щ И
З Е Р Н А
Б О Б О В Ы Е
М О Л О Ч Н А Я П И Щ А
П И Щ А Ж И В О Т Н О Г О П Р О И С Х О Ж Д Е Н И Я
П Р И П Р А В Ы
О Р Е Х И
С Е М Е Н А
М А С Л А Р А С Т И Т Е Л Ь Н Ы Е
Н А П И Т К И
Т Р А В Я Н Ы Е Ч А И
С П Е Ц И И
С Л А Д О С Т И
П И Щ Е В Ы Е Д О Б А В К И